



Talvikki Eerola

Ainutlaatuinen ääni

Löytöretkellä ihmisääneen

Metropolia Ammattikorkeakoulu
Teatteri-ilmaisun ohjaaja
Esittävän taiteen koulutusohjelma
Opinnäytetyö
18.4.2012

Tekijä(t) Otsikko	Talvikki Eerola Ainutlaatuinen ääni – Löytöretkellä ihmisääneen
Sivumäärä Aika	45 sivua + 4 liitettä 18.4.2012
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja
Koulutusohjelma	Esittävän taiteen koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Teatteritoiminnan suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja(t)	Yliopettaja Helka-Maria Kinnunen
<p>Opinnäytetyö käsittelee ihmisen ääntä, sen piirteitä ja ominaisuuksia sekä vuorovaikutusta kehon kanssa. Ihmisen ääni nähdään kehosta erottamattomana osana. Työhön sisältyy pohdintaa äänen henkilökohtaisesta kokemisesta ja kuulemisesta sekä ääneen liittyvistä mielikuvista. Tarkastelun kohteina ovat myös hyvän ja luonnollisen äänen määrittäminen sekä äänenhuollon merkitys osana itsensä tuntemista.</p> <p>Työn aineisto koostuu tekijän laatimasta kyselytutkimuksesta teatterintekijöille, haastattelusta sekä tekijän pitämien työpajojen opettamiskokemuksista. Tekijän oma kokemus ja näkökulmat kulkevat rinnakkain kerätyn aineiston ja teoreettisten kirjallisuuslähteiden kanssa.</p> <p>Työ tarjoaa näkökulman, jossa ihmisen ääni voidaan käsittää kokonaisvaltaisempana ilmiönä kuin puhe- tai lauluäänenä. Näkökulman mukaan ääntä voidaan kuulla niin korvalla kuin keholla. Ihmisäänen ainutlaatuiset värähtelyominaisuudet nousevat työssä tärkeäksi keholla kuulemisen ja kehotuntemuksen tekijäksi.</p> <p>Johtopäätösten mukaan äänenhuolto laajenee tarkoittamaan äänen ja kehon kokonaisvaltaisen vuorovaikutuksen tiedostamista ja hyödyntämistä sekä itsensä kuuntelemista. Tästä näkökulmasta katsottuna äänenhuollon ajatellaan kuuluvan kaikille, ei vain ääntään työssään käyttäville.</p> <p>Työ kannustaa tutkimusmatkalle kohti omaa luonnollista ääntä, joka syntyy vapaasti toimivasta kehon ja äänen yhteistyöstä.</p>	
Avainsanat	ääni, äänenhuolto, luonnollinen ääni, äänen värähtely, keho, kehotietoisuus

Author(s) Title Number of Pages Date	Talvikki Eerola The Unique Voice; Exploring the Human Sound 45 pages + 4 appendices April 18 2012
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	Drama Instructor
Instructor(s)	Helka-Maria Kinnunen, Principal Lecturer
<p>This thesis deals with the human voice, its features and capabilities, as well as the interaction with the body. The human voice is seen as an integral part of the body. This work includes reflection on the personal experiences of hearing the voice and images of one's own voice. The present thesis investigates the meaning of a good voice, what the natural human voice could be and how voice management can be as part of self-knowledge.</p> <p>The materials of this thesis consist of the author's questionnaires to the artists as well as the interviews and workshops held by the author. The author's own experience and perspectives go hand in hand with the collected material and theoretical literature. The work provides a perspective in which the human voice can be understood as a more wide-ranging phenomenon than the voice or the singing voice. Human voice can be heard with the ear and body because of the vibration of the human voice. This perspective rises as an important element of body awareness.</p> <p>The research results indicate that the voice management expands to mean awareness of comprehensive interaction between body and voice and self-listening. From this perspective, voice management is thought to belong to everybody, not just for people who are using voice in their work. This thesis encourages the recipients to explore their own natural human sound that results from a liberated cooperation between the body and voice.</p>	
Keywords	voice, voice management, natural voice, body, body awareness

Sisällys

1	Tutkimukseni ääni	1
1.1	Oma ääneni	1
1.2	Aineisto ja tutkimusmenetelmät	3
1.2.1	Äänityöpajat	3
1.2.2	Kyselyt	4
1.2.3	Haastattelut	5
1.2.4	Tutkimusmenetelmä ja työn rakenteellinen eteneminen	6
2	Äänen fysiologisia taustoja	7
2.1	Äänen synty	8
2.2	Hengitys	12
3	Äänen kokeminen ja kuuleminen	15
3.1	Näkökulmia äänenhuoltoon	15
3.1.1	Äänenavaus yhteisenä virittäjänä	18
3.2	Oman äänen kuuleminen	19
3.2.1	Mielikuvat omasta äänestä	20
3.3	Kantajansa kuuloinen ääni	22
3.4	Äänenhuolto osana itsensä tuntemista	26
4	Erottamattomat ääni ja keho	29
4.1	Äänityöpajojen harjoitteita ja opettamiseni lähtökohtia	29
4.1.1	Havaintoja äänen ja kehon kontaktista	31
4.2	Äänimatalla näyttelijä Taisto Reimaluodon kanssa	34
4.2.1	Äänen kehollinen kuuleminen	37
4.3	Kehon kunto – äänen kunto	40
5	Äänimatkani oivalluksia	41
5.1	Kenelle äänenhuolto kuuluu?	41
5.2	Tutkimusmatkastani	42
	Lähteet	44
	Liitteet	

Liite 1. Sähköpostikysely teatterintekijöille

Liite 2. Kysely Kellariteatterin nuorille

Liite 3. Kysely Kansallisteatterin teatterikasvatusryhmälle

Liite 4. Äänityöpajojen harjoitteita

1 Tutkimukseni ääni

Ihmisen ääni on ihmeellinen ennen kaikkea sen vuoksi, että se on kokonaan meitä itseämme. Me elämme ja olemme itse äänessämme, emme ainoastaan sanoissa ja sävelissä joita laulamme, vaan ennen kaikkea itse äänessä, sen värissä, sen maussa, sen tuoksussa. Elämänhistoriamme on ne muokannut itsensä näköiseksi.

(Laitinen 1995, 23.)

1.1 Oma ääneni

Kuuntelen, ihailen ja ihmettelen ihmisten ääniä. Se, millainen ääni jollain on, kertoo ihmisestä paljon. Minua kiehtoo ajatus siitä, että ihmisen äänielimistö voi tuottaa rajattoman määrän erilaisia ääniä ja jokaisen rakenteelliset ominaisuudet tekevät yksilöllisen äänen, jota kellään muulla ei ole. Ääni ei pysy samanlaisena vaan elää, muuttuu ja mukautuu elämän aikana jatkuvasti erilaisissa tilanteissa. Ihmisellä on valtava varasto erilaisille äänensävyille, äänenpainoille ja äänenkäyttötavoille riippuen ympäristöstä, tilanteesta tai kenelle puhutaan.

Ääni ja keho ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja elävät toistensa muutoksissa. Äänellä ja sen värähtelyominaisuuksilla on suora yhteys kehon eri osiin, jolloin äänellä on myös merkittävä rooli osana kehotuntemusta ja -tietoisuutta. Erilaiset tunteet vaikuttavat suoraan kehoon ja siten myös ääneen. Äänestä voi kuulla paljon ihmisen olotilasta, tunteista ja ajatuksista: jännityksen, epävarmuuden, ilon, väsymyksen, surun... Siksi ääni on niin henkilökohtainen ja aiheuttaa myös paljon pelkoja ja epävarmuutta. Jotkut joutuvat tekemään paljon työtä äänensä kanssa, ja toiset eivät välttämättä ajattele lainkaan sen olemassaoloa, tai ajattele siitä tietoisesti mitenkään erityisellä tavalla; se vain on ja kulkee mukana.

Teatterin lisäksi musiikki on aina kulkenut vahvasti rinnallani. Olen soittanut pianoa ja laulanut pienestä lapsesta lähtien. Olen saanut laulukoulutusta erinäisissä kuoroissa ja laulutunneilla. Ensimmäiset kuorokokemukseni tulivat Kansallisoopperan lapsikuorossa, jossa sain ensimmäiset viralliset laulutunnit. Vanhempani ovat klassisen musiikin ammattilaisia, ja äitini on tehnyt elämäntyönsä laulajana ja opettaen muita laulamaan. Olen ensimmäisistä elinpäivistäni asti saanut kuulla musiikkia, ja kotona on musisoitu ja

laulettu paljon yhdessä. Olen kulkenut vanhempieni mukana konserttimatkoilla ja kuunnellut, kun äitini on pitänyt laulutunteja. Siinä sivussa olen oppinut huomaamatta ja pakottamatta. Olen oppinut arvostamaan tätä lapsena pitämääni hauskaa leikkikenttää. Olen oppinut kuuntelemaan ihmisten ääniä ja ihastunut ihmisääneen.

Muutama vuosi sitten tein puheviestinnän perusopinnot Helsingin avoimessa yliopistossa ja sain äänelle teoreettisen näkökulman käytännön kokemuksen rinnalle. Olen ollut useissa teatteriproduktioissa vastuussa äänenhuollosta ja äänenavauksista kun olen ilmaissut mielipiteeni näiden tärkeydestä. Kirjoittaessani tätä muistin, että hakiessani Metropolian teatteri-ilmaisun ohjaajan koulutukseen vuonna 2008 yhtenä pääsykoetähtävänä oli tehdä jokin työpaja haluamansa aiheen ympärille. Tein äänenkäyttötyöpajan, joka piti sisällään äänenavauksen, hengitysharjoituksia ja äänellä leikkittely harjoitteita. Huomaan, että kiinnostus ääntä kohtaan on kulkenut mukanani pitkään, mutta nyt vasta olen monenlaisten kokemusten kautta tietoisempi sen mahdollisuuksista ja ymmärrän enemmän. Varhain alkanut kiinnostus on edesauttanut sitä, että olen saanut rauhassa tutustua omaan ääneeni, kehittää ja hyödyntää sitä niin arjessa kuin työssäkin. Erityisesti laulaminen on todella tärkeä osa elämääni, sillä siinä konkreettisesti tunnen, kuinka oma ääneni pääsee laajentumaan, resonoi koko kehossa, vapauttaa ja parantaa.

Omaan ääneeni tutustumisen kannalta viime vuosien erilaiset teatterityöt ovat olleet merkittäviä. Olen saanut uudenlaisia oivalluksia, joista esimerkkinä kokemukseni Prahasa vuoden 2011 lopulla musiikki- ja tanssiteatteriryhmä Farm in The Caven työpajassa *Musicality in theatre and scenic art in music*. Työpajassa tehtiin harjoitteita, joissa ääntä käytettiin tavalla, jolla en ennen ollut tottunut sitä käyttämään. Ääniharjoitukset liittyivät lähinnä puheeseen ja voimakkaaseen äänenkäyttöön, jolla ääntä pyrittiin puheen alueella välittämään mahdollisimman kauas, kuin kaiuttamaan omaa puheäänensä. Olin ollut siinä uskossa, että ääneni on voimakas ja kantava, koska lauluääneni on sellainen. Ymmärsin harjoitteita tehdessäni konkreettisesti sen, että kehollinen tuntuma ääneeni eroaa kun puhun tai laulan. Työpajassa koin voimakkaan äänenkäytön yhtäkkiä epämukavaksi, koska mielikuvani puheäänestäni ei kohdannutkaan todellisuutta. Kehoni reagoi tähän tunteeseen ja lukkiutui, jolloin kadotin kontaktin sekä ääneeni että kehooni. Fyysisestä tekemisestäni tuli arkaa, samoin äänestäni. Kokemus antoi minulle uuden suunnan oman ääneni kehittämiseen.

Ääni on erottamaton osa minua, ja haluan pitää siitä huolta yhtä lailla kuin kehoni kunnosta. Taitoja ja tiedostamista pitää päivittää jatkuvasti. Äänestä huolehtiminen tarkoittaa minulle äänen tiedostamista, kuuntelemista ja arvostamista osana koko ihmisen kokonaisuutta, kehon kuntoa ja näiden yhteispeliä. Siksi minua kiinnosti lähteä tutkimaan, mitä muut taiteentekijät, jotka yhtä lailla käyttävät paljon työssään ääntään, ajattelevat äänestään. Halusin ottaa selvää, mitä äänestä huolehtiminen heille tarkoittaa, miten he suhtautuvat omaan ääneensä, miten he kokevat äänen ja kehon liittyvän toisiinsa, millaisia kehitysmahdollisuuksia omalla äänellä on ja liittyykö siihen jotain oivalluksia.

Tutkimusmatkani on ollut muuntuvainen ja se on opettanut minulle paljon ihmisen äänestä. Kutsun tätä kirjallista työtäni mieluummin tutkimusmatkaksi, koska kuten jo työn otsikko kertoo, on ajattelu- ja kirjoitusprosessini ollut enemmänkin löytöretkeilyä ihmisääneen. Vaikka jo ennen tämän tutkimuksen aloittamista olen ollut tietoinen ääneen liittyvistä ominaisuuksista ja mahdollisuuksista ja ollut kiinnostunut laulun- ja äänenkäytön opettamisesta, en ajatellutkaan käsitykseni laajentuvan ja syventyvän näin. Mahdollisuus peilata omaa kokemusta yhdessä kirjallisuuden, teorian tiedon ja keräämäni tutkimusaineiston kanssa on ollut syventävä matka, jossa tietoisuus niin oman äänenkäytön tottumuksista kuin yleisesti ihmisäänestä ovat lisääntyneet. Olen saanut uudenlaisia lähestymistapoja ja näkökulmia äänenhuoltoon, äänen ja kehon yhteyteen ja äänen mahdollisuuksiin osana itsensä tuntemista. Matkalla olen saanut selkeämmän ja konkreettisemmän suunnan sille, mistä näkökulmasta haluan ajatella ihmisääntä, miten työskennellä sen kanssa ja mistä näkökulmasta käsin opettaa sitä tulevaisuudessa.

1.2 Aineisto ja tutkimusmenetelmät

1.2.1 Äänityöpajat

Syksyllä 2011 pidin Suomen Kansallisteatterin nuorten teatterikasvatusryhmälle sekä Helsingin Kellariteatteriin syksyllä 2011 päässeille uusille jäsenille äänityöpajoja. Kansallisteatterin äänityöpajat toteutuivat 12.–13.10. ja molempina päivinä vedin työpajoja yhteensä kolme tuntia. Työpajassa nuoria oli paikalla kuusitoista. Ryhmä on osa Kansallisteatterin teatterikasvatustyötä. Ryhmä koostuu 21:stä 15–17 -vuotiaasta nuoresta

ja kokoontuu viikoittain ohjaajanaan teatteri-ilmaisun ohjaaja Eveliina Heinonen. Yhdessä he valmistavat kevääksi 2012 esityksen *Sankarilliset – tarinoita arkijuustosankareista* Kansallisteatterin Pienelle näyttämölle.

Kellariteatterilla olin mukana äänikouluttajana uusien produktiossa *FINLANDIA*, jota ohjasi Sirpa Riuttala. Ryhmässä oli 12 18–25 -vuotiasta näyttelijää, jotka valittiin Kellariteatteriin pääsykokeiden kautta syyskuun lopulla. Esityksen harjoituskausi oli lokakuun alusta joulukuun alkuun. *FINLANDIAN* ensi-ilta oli 3.12.2011.

Pidin työryhmälle harjoituskauden alussa kolmen tunnin äänenkäyttötyöpajan ja olin mukana harjoituksissa ja myöhemmin läpimenoissa. Harjoitusten alussa pidin äänenavauksia ja läpimenoissa kommentoin ja annoin palautetta teoksessa esitettävistä musiikkikappaleista ja äänimaailmoista, näyttelijöiden puheesta ja laulusta. Musiikit ja äänimaisemat olivat ohjaaja Sirpa Riuttalan ja työryhmän yhdessä säveltämiä, luomia ja tuottamia. Äänitettyä musiikkia ei käytetty lainkaan, vaan kaikki äänet luotiin ihmisäänillä sillä hetkellä.

Sekä Kansallisteatterin että Kellariteatterin työpajojen jälkeen tuli vahva tunne siitä, että haluaisin tietää enemmän näiden nuorten suhtautumisesta ääneen ja heidän omista äänenkäytön kokemuksistaan. Niinpä teetin myös heille kyselyn, en vetääkseni mitään suoria johtopäätöksiä, vaan saadakseni erilaisia näkökulmia omalle pohdinnalleni ja sen tueksi. Kyselyyn vastasi Kansallisteatterin 13 nuorta ja 11 Kellariteatterin uutta jäsentä. Kyselyt pitivät sisällään hieman erilaisia kysymyksiä. (ks. Liite 2. ja 3.) Työssäni käytän lainauksia nuorten vastauksista. Mikäli lainauksen perässä lukee vain sukupuoli ja ikä, on kyseessä joko Kansallisteatterin teatterikasvatusryhmän nuoren tai Kellariteatterin jäsenen vastaus.

1.2.2 Kyselyt

Saadakseni selville muiden erityisesti teatterialalla työskentelevien ajatuksia heidän omasta suhtautumisestaan ääneensä ja äänenkäyttöön päätin valita tiedonkeruumenetelmäksi kyselyn. Kyselytutkimuksella sain koottua haluamaltani joukolta vastauksia samoihin tutkimukseni kohteina oleviin kysymyksiin, vertailtua vastauksia keskenään ja pohdittua omaa näkemystäni peilaten näihin. (Anttila 2006, 260.)

Kyselyn laadin sähköpostikyselynä, johon muotoilin yksitoista kysymystä minua kiinnostavien aihepiirien mukaan (ks. Liite 1.). Halusin tutkia eri taiteentekijöiden henkilökoh- taista suhdetta ääneensä ja selvittää, millaisia kokemuksia ja mielikuvia ihmisillä siihen liittyy vai onko ääni asia, johon ei kiinnitetä juurikaan huomiota. Kysymyksissä pyysin vastaajaa kuvailemaan vapaasti suhdetta omaan ääneensä, äänenkäytön koulutustaus- ta, äänenhuoltoon liittyviä mielikuvia, käsityksiä hyvästä ja huonosta äänestä, kehon ja äänen suhdetta sekä omaan ääneen liittyviä oivalluksia ja oppimistoiveita.

Lähetin kyselyn joukolle näyttelijöitä, ohjaajia, tanssijoita ja teatteri-ilmaisun ohjaajia. Lähetin kyselyn sähköpostilla 107 ammattilaiselle ja vastauksia sain 21. Poimin eri alo- jen teatterityöläisiä, jotta saisin monipuolisen kuvan siitä, miten äänenkäyttöön suh- taudutaan ja millaisia erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja ääneen on. Vaikka kaikki eivät vastanneet kyselyyni, olen silti tyytyväinen saamiini vastauksiin. Vastaukset olivat mielenkiintoisia, innostavia ja monipuolisia ja ne antoivat pohdinnan aiheita.

1.2.3 Haastattelut

Halusin kyselyiden lisäksi haastatella vielä muutamaa mielenkiintoista taitelijaa kasvok- kain. Valitsin menetelmäksi haastattelun, koska tällä tavalla pääsisin kyselyiden lisäksi vielä syvemmälle aiheeseen, keskustelemaan, pohtimaan ja jakamaan kokemuksia ih- misäänestä haastateltavan kanssa (Anttila 2006, 195).

Haastattelin syksyn 2011 ja alkutalven 2012 aikana näyttelijä Taisto Reimaluotoa, oh- jaaja Sirpa Riuttalaa, lausuja Ossi Ahlapuroa ja laulaja Aulikki Eerolaa. Laulajaa halusin haastatella, jotta saisin mukaan näkökulman, jossa äänestä huolehtiminen, sen tiedos- taminen ja sen parissa työskentely olisi lähtökohtaisesti jo itsestäänselvyys.

Haastattelussa käytin puolistrukturoitua haastattelumetodia. Kysymykset olivat suu- rimmaksi osaksi samoja kuin sähköpostikyselyssäkin, mutta haastattelutilanteessa sy- vensin ja laajensin niitä, sekä esitin lisäkysymyksiä keskustelun edetessä. (Vrt. Anttila 2006, 201). Työssäni käytän kyselyiden vastauksia ja haastattelujen muistiinpanoja oman tutkimukseni apuna ja lainaan mielenkiintoisia pohdintoja henkilöiden vastauksis- ta.

1.2.4 Tutkimusmenetelmä ja työn rakenteellinen eteneminen

Tutkimuksessani pohdin ihmisen suhdetta omaan ääneensä, äänen kokemista kuulois-
tina sekä kehokokemuksena. Pohdin ihmisen luonnollisen äänen piirteitä, ja yhteyttä
oman sekä toisen äänen ja kehon välillä. Haluan jakaa näkökulmia äänen ainutlaatui-
suudesta, vaikutuksista, mahdollisuuksista ja voimavaroista ja osoittaa miksi oman ää-
nen ajattelu kuuluu jokaiselle.

Oma kokemukseni ja ajatteluni keskustelevat ja kulkevat rinnakkain keräämieni tai-
teentekijöiden vastausten ja löytämieni inspiroivien lähteiden kanssa. Peilaan omaa
äänenkäyttöäni arjen kokemuksiini sekä kokemuksiini esiintyjänä ja äänenkäyttöä opet-
tavana pedagogina. Valitsemani lähestymistapa tutkimukselleni on autoetnografinen,
sillä työssä reflektoin omaa ammattitaitoani ja kokemuksiani. (Kinnunen, 2008, 5; Ellis
& Bochner, 2000, 733–768.) Olen samanaikaisesti kokija, tutkimuksen tekijä ja oppija.
Tutkimusote mahdollistaa oman subjektiivisen kokemuksen asettamisen avoimesti rin-
nakkain äänen fysiologisten lähtökohtien, teoreettisen tiedon ja toisten tekijöiden ko-
kemusten kanssa, jolloin ne täydentävät toisiaan ja elävät dialogissa. (Ks. myös Ellis
2003, 32, 37–38.)

Matkallani olen monesti inspiroitunut tutkimusaineistostani ja löytämistäni kiinnostavis-
ta lähdeeteoksista (esim. Linklater 2006; Vuori 1995; Syrjä 2007), joiden tietoja olen
voinut peilata omaan kokemukseen, oppia, yllättyä ja hämmentyä. Tietoni ovat lisään-
tyneet, olen oivaltanut äänen piirteitä uudenhaisista näkökulmista, ja siten ymmärryk-
seni on laajentunut. Matkamuistoina saan käsitteellisiä ja konkreettisia työvälineitä
ajatteluuni, jota haluan viedä eteenpäin opettaessani äänenkäyttöä ja -huoltoa tulevai-
suudessa.

Työni alussa kerron ensin äänestä fysiologisesta näkökulmasta, äänihuulien rakentees-
ta, äänen synnystä ja hengityksen merkittävydestä. Seuraavat kappaleet käsittelevät
taiteen- ja teatterintekijöille lähettämäni kyselyn ja kasvokkain tehtyjen haastatteluiden
perusteella nousseita minulle tärkeitä näkökulmia ja havaintoja äänenhuollon merkityk-
sestä ja äänen henkilökohtaisuudesta. Käytän erilaisia lähteitä, teoriaa ja metodeja

tutkimukseni tukena sekä nostan tutkimusaineistostani vastaajien sitaatteja keskustelemaan oman näkemykseni kanssa.

Seuraavissa osioissa pohdin kehon ja äänen vuorovaikutusta eri näkökulmista muun muassa Kansallisteatterin nuorille pitämäni äänenkäyttötöypajaan nojaten. Samalla avaam työpajoissa tekemiäni harjoitteita ja oman opettamiseni ydinajatuksia.

Opinnäytetyön lopussa on liitteenä erikseen osio, jossa avaam tarkemmin joitakin työpajoissa tehtyjä harjoitteita ja esittelen muutaman harjoitteen lisää. Harjoiteosio on apuna niin teatteri-ilmaisun ohjaajille, jotka haluavat opettaa äänenkäytön harjoitteita omassa työssään, kuin kaikille niille, jotka ovat kiinnostuneet leikittelystä oman äänensä kanssa ja sen tutkimisesta.

2 Äänen fysiologisia taustoja

Elämän aikana ihmisen ääni muuttuu monista eri syistä. Elämäntavat vaikuttavat paljon äänen kuntoon, ja ääni elää lakkaamatta mukana kehon rakenteellisissa muutoksissa. Tästä esimerkkinä mainittakoon murrosikäisen usein kiusallisuudentunnetta aiheuttava äänenmurros tai vanhempana äänen madaltuminen. Ilmiöiden taustalla ovat nuorena kurkunpään kasvaminen ja äänihuulten pidentyminen ja vanhemmiten äänihuulten elastisuuden väheneminen. (Sihvo 2006, 70–71.)

Puheviestinnän opintoni Helsingin avoimessa yliopistossa vuosina 2007–2008 avasivat minulle ihmisääneen aivan uudenlaisen teoreettisen näkökulman käytännön tueksi. Sain fysiologisen tietämyksen lisäksi laaja-alaisesti opetusta äänihäiriöistä, puheen akustisesta luonteesta sekä puhe- ja viestintäkäyttämisen tutkimisesta. Opintoihin kuului myös äänenkäytön ja -huollon harjoituskurssi. Olen opintojen jälkeen hyötynyt äänen fysiologisesta tietämyksestä. Tietämys on auttanut minua sekä oman ääneni piirteiden tiedostamisessa että äänenkäytön opettamisessa. Jotta ääntä voisi käsitellä ja ymmärtää laajempaan ilmiöönä, on mielestäni oleellista tietää äänen synnystä ja mekaniikasta sen taustalla. Tietämys on osaltaan myös lisännyt arvostustani ja ihmetystäni ihmisääntä kohtaan.

2.1 Äänen synty

Ihmistä voisi ajatella erikoisena soittimena, joka soi itsestään, sanoittaa, säveltää ja esittää omia aivoituksiaan (Sihvo 2006, 13).

Ääni on ilman painevaihtelun eli värähtelyn aiheuttama kuuloaistimus. Aivot tulkitsevat korvan tärykalvon vastaanottamat ääniaallot. Äänen ja puheen tuottamisessa on erilaisia vaiheita. Ensimmäinen on ilmapirran aikaansaanti (hengitys), sitten kurkunpään toiminta (puheäänien muodostus) ja viimeisenä artikulaatio (ääntöliikkeet) (Lonka 8.10.2007, luento). Kurkunpään toimintaa voidaan säädellä esimerkiksi puhekorkeutta muuttamalla matalalta korkealle ja artikulaatiolla voidaan helposti leikkiä, jolloin äänikin muuttuu. (Sihvo 2006, 11–12.)

Puheentuottoelimistöön kuuluvat keuhkot, pallea, kyljet, vatsanalueen eri lihakset, kurkunpää sekä ääniväylä. Ääniväylä on ontelosto äänihuulista suuaukolle ja sieraimiin. Tämän reitin varrelta löytyvät suu- ja nenäontelo, nielu ja kurkunpään eteisonkelo. Myös huulet, leuka, hampaat sekä henki- ja ruokatorvi ovat osa ääniväylää ja osallistuvat äänentuottoon. (Rissanen 19.11.2007, luento.) Ääni kulkee aina tämän reitin läpi ja koska jokaisella nämä elimet ovat rakentuneet yksilöllisellä tavalla, ääni muokkautuu värähdellessään matkan varrella eri tavoin ja saa aikaan jokaisen oman ainutlaatuisen äänen. Mielenkiintoista on se, että ääniväylän ensisijainen tehtävä on osallistuminen hengitykseen ja ravinnonottoon, mutta sen rakenne kertoo ihmisen sopeutumisesta puheentuottoon. Tästä todisteena on se, että lapsen ääniväylä muistuttaa kolmen kuukauden ikäiseksi asti apinoiden ja nisäkkäiden ääniväylää. (Laukkanen & Leino 1999, 61.)

Kurkunpää on henkitorven yläpäässä oleva rakenne, joka muodostuu rustoista.

Tärkeimmät rakenneosat ovat rengasrusto, kilpirusto ja kannurustot sekä äänihuulet ja äänirako, eli glottis. Äänirako koostuu huuliraosta ja rustoraosta. Äänihuulten pituus on miehillä noin 1,6 cm ja paksuus puheen sävelkorkeusalueella äännettäessä noin 7–8 millimetriä. Naisilla äänihuulten pituus on 1 cm ja paksuus 5–6 millimetriä. (Laukkanen & Leino 1999, 33.)

Ilmavirta kulkee keuhkoista tullessaan ääniraon kautta, eli äänihuulten välistä. Kilpirusto on suurin rusto, jonka tehtävänä on suojella äänihuulia. Äänihuulet ovat kiinnittynei-

nä etuosastaan kilpirustoon, ja takaosastaan ne liittyvät kannurustoihin. Kannurustojen avulla äänirako aukeaa ja sulkeutuu ja niillä säädellään ääniraon asentoja ja toimintamuotoja (kuten syvähengitys, sointi, kuiskaus, sulku). Äänihuulet värähtelevät kun tuotetaan soinnillisia äänteitä esimerkiksi vokaaleita. Äänihuulikudokset ovat elastiset ja niiden ylä- ja alapinnat liikkuvat eri tahtiin värähtelyn aikana, jolloin ääniraon muoto vaihtelee. (Laukkanen & Leino 1999, 31–33.)

Tapahtumaketju, jossa itse ääni syntyy, on seuraavanlainen: Kun äännetään esimerkiksi vokaalia "a", äänihuulet viedään aktiivisesti toisiaan lähelle ja samanaikaisesti keuhkoista päästetään ilmapirta ulos. Ilmanpaine saa äänihuulet värähtelemään. Ilma pakottaa ne erilleen, jolloin kapeassa virtauspaikassa sivusuuntainen paine miltei häviää, ja paine vetää äänihuulet yhteen. Äänihuulissa syntynyt ääni heijastuu nielusta ja nenän ja suun onteloista, jolloin syntyy kajetta eli resonanssia. Kielen, huulten ja kitlaen avulla muodostetaan lopulta äänteet ja artikulaatio.

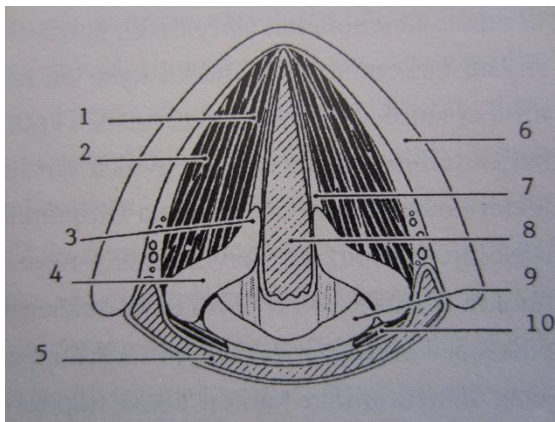
Yhtä tapahtumaketjua, jossa äänihuulet painautuvat yhteen ja paukahtavat erilleen, kutsutaan *äänihuuliperiodiksi*. Ilmiötä, joka äänihuulten sulkeutumisvaiheessa tapahtuu, kutsutaan *Bernoullin efektiksi*. Tätä kiinni–auki -liikettä tapahtuu äänihuulissa jatkuvasti yhä uudestaan ja uudestaan siihen asti, kunnes ilmapirta lopetetaan tai äänihuulet viedään kauemmaksi toisistaan tai suljetaan tiukasti. Mitä lyhyemmät äänihuulet ovat, sitä useampi efekti ehtii tapahtua ja sitä korkeampi ääni on. Lapsilla on korkea ääni, koska äänihuulet ovat lyhyet ja pienet. Matalilla miesäänillä vastaavasti on pitkät ja paksut äänihuulet, jotka eivät ehdi värähdellä niin montaa kertaa, jolloin äänen taajuus on matala.

Äänihuulilla säädellään sointia (kuiskaus, narina, soinnillisuus, henkäys) ja sävelkorkeutta. Mitä korkeampi ääni, sitä venyneemmät äänihuulet ovat. Vastaavasti matalissa äänissä äänihuulet ovat miltei lytyssä. Äänihuulten värähtely on kompleksista värähtelyä, eli värähtelyä tapahtuu eri nopeuksilla, jolloin syntyy äänen perustaajuus. Esimerkiksi naisen äänen keskimääräinen värähtelytaajuus on 160–350 Hz ja miehellä 80–180 Hz. Äänessä on myös yläsäveliä, jotka heikkenevät mitä korkeampi taajuus on, eli mitä korkeampi ääni ihmisellä on. (Rissanen 19.11.2007, luento.)

On väärin sanoa kurkkukipua potevalle henkilölle, että tämän tulisi kuiskata, sillä se on pahinta mitä voi tehdä. Kuiskauksessa äänihuulet ovat lähellä toisiaan ja hankaavat toisiaan vasten, jolloin rasitus äänelle on vielä suurempi. Äänihuulille taloudellisinta olisi aloittaa äänentuotto aina niin sanotulla *pehmeällä alukkeella*, kuten hyräillessä, jolloin äänihuulet pysyvät pehmeinä ja limakalvo värähtelee hyvin. (Sihvo 2007, 37.)

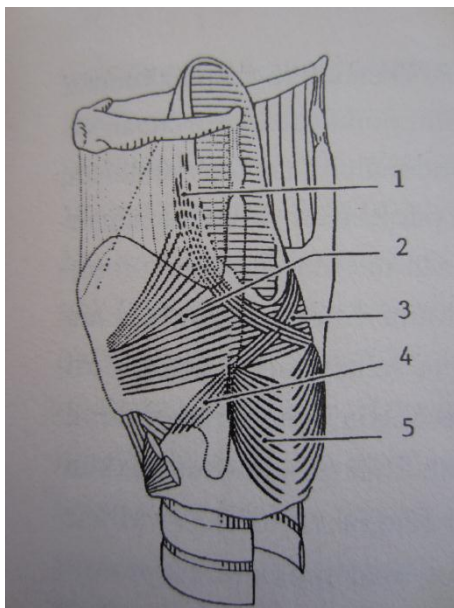
Kun äänentuotto aloitetaan, on sisäänhengityksellä erityinen vaikutus siihen, millä tavalla ääni syttyy. Hyvän sisäänhengityksen lopussa äänihuulet lähenevät toisiaan ja ilmavirta saattaa äänihuulet värähdysliikkeeseen. Jos uloshengityslihakset ehtivät aktivoitua, ilmanpaineen säätelymahdollisuudet vähenevät, jolloin äänihuulet törmäävät toisiinsa jännittyneinä ja kovina. Tällöin ääni alkaa vastaavasti *kovalla alukkeella*. Äänihuulet pakotetaan sulkeutumaan ennen äännön alkamista ja kun ensimmäinen värähtely tapahtuu, äänirako paukahtaa auki, jonka voi kuulla poksahduksena äännön alussa. (Sihvo 2007, 37; ks. myös Laukkanen & Leino 1999, 35–38.)

Seuraavissa kuvioissa esitellään äänentuottoa säättäviä kurkunpään sisäisiä lihaksia



- 1.-2. äänihuulilihas (sisempi ja ulompi osa)
- 3. äänihuulilisäke, kannuruston etukärki
- 4. kannurusto
- 5. nielu
- 6. kilpirusto
- 7. äänijänne
- 8. äänirako
- 9. rengasrusto
- 10. takainen rengasrusto-kannurustolihas

Kuvio 1. Äänihuulet (Laukkanen & Leino 1999, 39)



- 1. kannurusto-kurkunkansilihas
- 2. äänihuulilihas
- 3. kannurustolihakset (suora ja ristikkäiset)
- 4. ulompi rengasrusto-kannurustolihas
- 5. takainen rengasrusto-kannurustolihas

Kuvio 2. Kurkunpää (Laukkanen & Leino 1999, 39)

2.2 Hengitys

Ääni on kehon tuottamaa, joten vaikea erottaa niitä toisistaan. Äänenkäyttö on lihastyötä. Jännittyneet lihakset aiheuttavat jännittyneen ja epäkestävän äänen. Kestävät lihakset taas antavat äänelle tuen. Koko keho on mukana ihmisen hengityksessä ja hengitys on yksi oleellinen äänenkäytön perusta. Oikealla hengitystekniikalla voi äänenkäyttöään laajentaa. (Nainen, teatteri-ilmaisun ohjaaja, näyttelijä, 28 v.)

Äänen- ja puheentuotolle kaikista olennaisinta on hengitys ja sen tarjoama ilmapaine, jota ilman ääntä ei voi syntyä. Hengitys tuottaa myös äänelle tuen, mikä on ensisijaisen tärkeää kokonaisvaltaisessa äänenkäytössä, koska ääni ottaa tukea kehosta. (Laukkanen & Leino, 1999, 26.)

Hengityselimistö on kokonaisuus, joka koostuu nenä- ja suuonteloista, nielusta ja keuhkoista. Keuhkoissa tapahtuu kaasujenvaihto, jolla tarkoitetaan sisään- ja uloshengitystapahtumia. Sisäänhengitys on aina aktiivinen ja tarvitsee lihastyötä. Tärkeimmät lihakset sisäänhengityksessä ovat pallea, ulommat kylkiluuvälilihakset sekä rintalihakset. Sisäänhengityksessä pallea supistuessaan litistyy ja madaltuu, rintakehä laajenee pystysuunnassa alaspäin ja keuhkojen tilavuus kasvaa uloimpien kylkiluuvälilihasten vetäessä kylkiluita ylöspäin. Kylkiluut levittävät rintakehää ja kasvattavat näin keuhkojen tilavuutta. Toiminnassa ovat mukana myös rintalihakset. Vastaavasti uloshengityksessä kylkiluuvälilihakset vetävät kylkiluita alaspäin toisiaan kohden ja näin pienentävät rintakehän ja keuhkojen tilavuutta. Samanaikaisesti vatsalihakset pienentävät vatsaontelon tilavuutta supistuessaan, jolloin vatsan elimet pyrkivät nousemaan ylöspäin ja samalla työntävät palleaa ylöspäin, joka taas saa aikaan rintakehän ja keuhkojen tilavuuden pienentymisen. Lepotilassa uloshengitys on aina passiivinen, mutta esimerkiksi liikuntasuorituksen aikana hengityslihakset toimivat tehokkaammin ja uloshengitysvaihe on aktiivinen, uloshengityslihasten säätelemä. (Laukkanen & Leino 1999, 22–26.)

Vaikka hengitystapahtuma on fysiologisesta näkökulmasta katsottuna vain kaasujen vaihtoa, jossa uloshengityksessä kuona-aineet ja hiilidioksidi poistuvat ja tekevät tilaa sisäänhengityksen tuomalle happipitoiselle ilmalle, pidän hengitystä luonnollisesti ja pakottomasti toimivan äänen perustana (Sihvo 2007, 31). Kokonaisvaltaisella ja luonnollisesti kulkevalla hengityksellä on kokemukseni mukaan suuri vaikutus myös mielen-tilaan ja kontaktiin oman kehon kanssa. Hengitys laajentaa kehoa ja ikään kuin antaa

tilaa äänelle soida. Hengityksen laatu määrää myös sen, miten äänihuulet kohtaavat ja alkavat värähdellä (Sihvo 2007, 37).

Hengittäminen aktivoi lihaksistoa ja äänen käyttö aktivoi sekä hengitystä että lihaksistoa. Vapaana kulkeva hengitys edellyttää vapautta lihaksistossa (Saraste 2006, 155.), jolloin hengitys virtaa esteettömästi sisään ja ulos ja elimistö on joustava ja myötäilee äänen tarpeita. Jos tuki ja hengitys ovat pakonomaista tai liian kontrolloitua, keho ei pysty tukemaan ääntä ja ääni saattaa rasittua helposti tai jäädä hyvin vaimeaksi ja rajoittuneeksi. Ylimääräinen työ vain estää kehon vapaata toimintaa. Vapaa hengitys edellyttää vapautta lihaksistossa (Saraste 2006, 152–153).

Laulaminen ja laulamiseen liittyvät erilaiset harjoitteet ovat hyvä tapa kehittää hengityksen ja ilmapirran säätelyä sekä tukielimistöä. Laulussa käytetään kehoa ja koko äänielimistöä monipuolisesti, sillä laulu aktivoi hengittämisen myötä koko kehon. Laulu on kuin venytettyä puhumista, koska sitä pidetään yllä pitkään, jolloin vaaditaan hyvää ilmapirransäätelyä. (Ks. myös Saraste 2006, 124; Sihvo 2006, 63.)

Koen hyväksi äänentuoton lähtökohdaksi puolalaisen teatteriohjaajan, teatterilaboratorion ja köyhän teatterin kehittäjän ja fyysisen teatterin edelläkävijän Jerzy Grotowskin (1933–1999) ajatukset hengityksen orgaanisuudesta. Grotowski puhuu hengityksestä ja äänestä melkein kuin samana asiana. Grotowski opettaa, ettei ääntä, omaa äänikoneistoa tai hengitystä tulisi kontrolloida ja miettiä liikaa, vaan olisi luotettava omaan luontoon ja antaa hengityksen tapahtua itsestään. (Grotowski 2006, 134.)

Seuraavassa lainauksessa Grotowski puhuu näyttelijän äänenkäytöstä. Olen merkinnyt sulkeet näyttelijä-sanojen kohdalle, sillä sen voisi mielestäni korvata sanalla ihminen ja näin laajentaa koskemaan kaikkia.

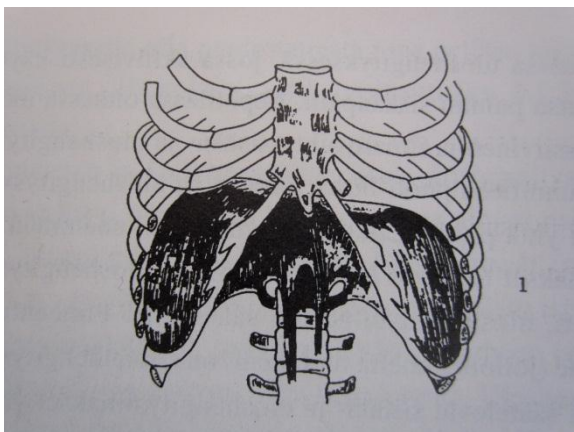
[Näyttelijän] on osattava käsitellä ääntä kuljettavaa ilmaa. [Näyttelijän] on osattava suhteuttaa ilma elimistönsä tiettyihin kohtiin, jotta tietyillä resonanssialueilla syntyisi värähtelyä ja ääni vahvistuisi. – – [(näyttelijä), joka on tutkinut systemaattisesti elimistönsä mahdollisuuksia, havaitsee, että resonaattorien määrä on periaatteessa rajoittamaton. – – niin kauan kuin [näyttelijällä] on tunne ruumiistaan, hän ei kykene suorittamaan kokonaista tekoa. Ruumiin on vapauduttava täysin vastuksesta; käytännössä sen tulisi tiettyssä mielessä lakata olemasta. (Grotowski 2006, 43–44.)

Australialaisen näyttelijä Frederick Matthias Alexanderin vuosina 1888–1898 kehittämässä Alexander-tekniikassa pyritään kohti vapaata kehoa ja toiminnan orgaanisuutta (Saraste 2006, 25). Tässä pedagogisessa metodissa keskiössä ovat oman ajattelun ja toiminnan välinen suhde ja kehon luontaisen tasapainon löytäminen. Päämääränä on muuttaa totuttuja ajattelumalleja, vapauttaa niitä niin, että oman kehon ja mielen organistit toimisivat mahdollisimman luonnollisesti. Vapaassa kehossa myös hengityksen on mahdollista kulkea luonnollisesti, jolloin äänenkäytöstä tulee paineetonta.

Lapsena ihminen liikkuu luonnollisesti hyvin helpolla ja kevyellä tavalla ja tekee erilaisia toimintoja ilman suuria jännitystiloja. Lapsi osaa kannatella ja käyttää itseään kokonaisvaltaisesti ja taloudellisesti. Lapsi ei häiritse kehonsa eri osien välistä tasapainoa. Jostain syystä tämä toimimisen vaivattomuus ja luonnollinen helppous katoaa vanhemmiten.

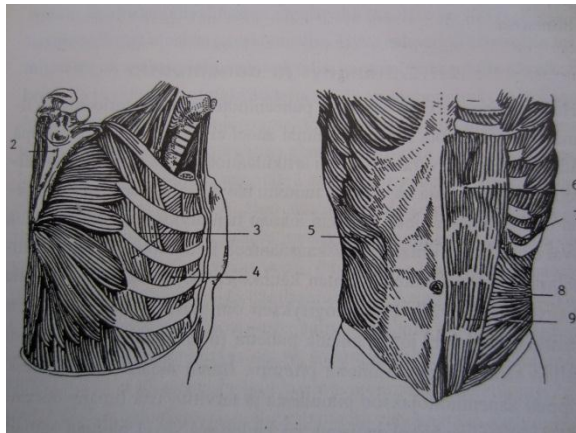
Arkiseen toimintaan liittyy paljon ylimääräistä ponnistelua ja lihasvoiman käyttöä, joka aiheuttaa erilaisia jännitystiloja kehoon. Jännitystilat heijastuvat myös ääneen. Kurkku menee jännittyneeseen tilaan jo pelkästä ajatuksesta, että oman äänen pitäisi kantaa huoneen toiselle puolelle. (Saraste 2006, 18.) Kehon ja mielen jännitystä vähentämällä pyritään lisäämään itsetuntemusta ja saavuttamaan kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Seuraavissa kuvioissa esitellään ihmisen tärkeimpiä hengityslihaksia.



1. Pallea

Kuvio 3. Pallea (Laukkanen & Leino 1999, 25).



- 2. lapaluu
- 3. ulommat kylkiluuvälilihakset
- 3. sisemmät kylkiluuvälilihakset
- 5. ulompi vino vatsalihas
- 6. ja 7. kylkiluita
- 8. sisempi vino vatsalihas
- 9. suora vatsalihas

Kuvio 4. Hengityslihaksia (Laukkanen & Leino 1999, 25).

Edellä avaamani ihmiskehon rakenne ja toimintamekanismi ovat kuulemamme ihmeellisen ihmisäänen taustalla. Emme näe tätä, mutta kuulemme äänen, joka lähtee lentoon, koskettaa, kauhistuttaa, ihastuttaa ja ihmetyttää.

Taisto Reimaluoto ja eräs teatteri-ilmaisun ohjaaja kuvailevat ääntä osana ihmisen kokonaisuutta näin:

Ääni on osa psykofyysistä ketjua, joka muodostuu psyykkisten, fyysisten ja niiden väliin jäävien elementtien liittyessä saumattomasti toisiinsa. Ääni on linkki kielen ja ruumiin välissä. – – Se on osa sitä, kuin ylimääräinen iho, jokin minkä sisällä olet olemassa. Se tuottaa koko ajan. Kun ääni alkaa kulkea, niin se tuottaa asioita ja antaa unohduksen reaaliajasta, vapauttaa reaaliaikaisen kokemuksen, häivyttää reaalisen maailman hiukan loitommalle.
(Tuisku 2011, 93.)

Kokonaisuutena ääni on osa fysiikkaa, se on osa fyysistä todellisuutta kuuloaistimuksena ja viestintäkanavana, osa lihaksistoa, resonaatioita, värähtelyä, joka tuntuu koko kehossa erillisenä niin että ääni voi olla kokonainen maailma (liikettä, volyyimia, väriä, rytmiä) vaikka henkilö/keho olisi täysin paikallaan. (Nainen, teatteri-ilmaisun ohjaaja, 35 v.)

3 Äänen kokeminen ja kuuleminen

3.1 Näkökulmia äänenhuoltoon

Äänenhuoltoa voi lähestyä monista eri näkökulmista. Äänenhuolto voidaan ymmärtää esimerkiksi pitkäaikaisena, elämänmittaisena keskittymisenä omaan ääneen, sen piir-

teisiin ja muutoksiin, päivittäisenä äänen harjoittamisena yksittäisin ääniharjoittein tai äänenavauksena silloin tällöin yksin tai ryhmässä esimerkiksi ennen esitystä. Se voi tarkoittaa jokaiselle eri asioita riippuen kiinnostuksesta ja arvostuksesta omaan ääneen ja sen tarpeisiin.

Minulle äänenhuolto on jatkuva prosessi, jossa äänen ajattelemisen kulkee mukana, oli sitten normaali arkipäivä, tai esitys tulossa. Pysin olemaan rasittamatta ääntäni turhaan esimerkiksi karjumalla väkivaltaisesti, hymistelen, päristelen ja lauleskelen itsekseni, kuuntelen kehoni ja ääneni olotilaa ja arvostan sitä. Ajattelen ääntäni tietoisesti yhtä lailla kuin kehoani, yritän hoitaa sitä, pitää huolta ja kehittää.

Konkreettisin äänenhuollon muoto on äänenavaus, joka kokemukseni mukaan jakaa paljon mielipiteitä. Joillekin se on tärkeä virittäytymisen ja keskittymisen väline ja toisille turhautuneisuutta aiheuttava pakkosuorite esimerkiksi ennen esitystä.

Haastatteleman ohjaaja Sirpa Riuttala puhuu äänenavauksesta äänen harjoitteluna. Harjoittelu tarkoittaa Riuttalalle jatkuvaa harjoittelua ja työn tekemistä oman äänen kanssa. Hän puhuu oman äänen kokemuksesta, miten äänen saa tuotettua ja miltä se tuntuu. Omasta äänestä tulee tuntuma, joka katoaa helposti, ellei siihen ole jatkuvaa kontaktia, aivan kuten taito tehdä piruetta katoaa, ellei sitä harjoittele. Ääni on pohjimmiltaan lihastyötä ja lihasmuisti voi pettää, ellei jatkuvaa harjoittelua ole. Riuttalan mukaan suunta oppimisessa on silloin taaksepäin.

Jos ajatellaan äänenhuoltoa konkreettisina yksittäisinä harjoitteina, on äänenharjoittaminen lihastyön lisäksi mielestäni myös korvan harjoittamista. Korvan kehittyminen ja harjoittaminen liittyy kykyyn kuulla oma ääni, kykyyn kuunnella sitä ja tunnistaa sen piirteitä eri aikoina. Harjoittelun tuloksena korvan ja oman äänentuottolihasiston yhteys tulee tiiviimmäksi ja ihminen oppii tuottamaan äänellään sen, minkä korvalla kuulee. (Ks. myös Saraste 2006, 126.) Mutta ennen kaikkea tärkeimpänä korvan kehittämisessä on mielestäni kyky oppia kuulemaan ja kuuntelemaan oman äänensä tarpeita, sointia ja sävyjä sekä kyky erotella sen piirteitä, jotta sitä voi kehittää ja pitää huolta.

Seuraavat lainaukset ovat otteita Kellariteatterin nuorten äänityöpajojen jälkeen antamani kyselyn vastauksista, joista ilmenee käsityksiä ja suhtautumista äänenhuoltoon sekä mielikuvia ja kokemuksia äänenavauksesta (ks. Liite 2, kysymykset 2. ja 4.).

Äänenavauksia ennen esityksiä, jotta saa luottamuksen ja tuntuman omaan ääneen. – – äänenkäyttö on muuttunut varmemmaksi. (Nainen, 18 v.)

Äänen käyttämistä. Äänenavausharjoitteita ja äänen kanssa pelleilyä. Äänen haastamista, revittelyä. Vics-salvaa, Carmolis-tippoja ja –tabletteja. Höyryhengitystä. Kaulaliinoja. – – Ilman äänenavausta ääni ei pysy eloisana ja sen rikkomisen tai särkyminen on edessä ennemmin tai myöhemmin. Biologisesti äänihuulet ovat lihas siinä missä muutkin. Ilman verryttelyä paikat menevät rikki. (Mies, 19 v.)

Pyrin käyttämään ääntäni paljon esimerkiksi puhellen ja laulellen. Vältän sellaista äänenkäyttöä, joka vie äänen (esim. hallitsematon huutaminen teatterissa, keikoilla jne.). ”Mitä enemmän äänenkäyttöön kiinnittää huomiota, sitä tärkeämmältä äänenhuolto tuntuu. (Mies, 25 v.)

Kellariteatterin nuorten vastauksista voi havaita sen, että vastaajat ovat hyvin tietoisia siitä, miten ääntä tulisi huoltaa, ja myös kokevat sen tärkeäksi. Tietoa ja kokemusta löytyy siitä, mikä auttaa ääntä ja mikä vastaavasti tekee sille pahaa. Äänenhuolto ymmärretään enimmäkseen äänenavauksina ja ne puolestaan liittyvät useimmiten esiintymistilanteisiin. Monet sanovat kiinnittävänsä huomiota ääneensä vasta sitten kun se ei ole kunnossa. Muutoin se saattaa jäädä täysin unohduksiin tai siihen ei kiinnitetä mitään erityistä huomiota.

Koin mielenkiintoiseksi näkökulmaksi erään nuoren vastauksen, jossa hän pohti äänenhuollon tarkoittavan äänen käyttämistä, äänen kanssa pelleilyä ja sen haastamista. Kiinnitin myös erityistä huomiota vastauksiin, joissa vastaajat pohtivat äänenavausta laajemmin. Sähköpostikyselyyn vastanneiden teatterintekijöiden vastauksissa korostui ymmärrys siitä, että äänenavauksen kautta saadaan luottamusta ja tuntumaa omaan ääneen ja sitä kautta äänenkäyttö muuttuu vähitellen varmemmaksi. Mitä enemmän äänelle antaa aikaa, arvoa ja huomiota, sitä tärkeämmältä se tuntuu. Tämä on mielestäni juuri sitä elämänmittaista äänenhuoltoa, josta tämän kappaleen alussa puhuin.

Kun huolehdit äänestäsi ymmärrät, että ihminen on osiensa summa.

– – Äänenavaus on minulle ymmärrys kehon ja äänen yhteydestä. Äänenavaus on kumarrus kehon hauraudelle. Äänenavaus on kunnioitusta omille rajoille. – – Keho on kuin sellon runko ja ääni on kuin kielet. Rungon ollessa kiero kielet eivät voi pysyä vireessä. (Mies, teatteri-ilmaisun ohjaaja, 24 v.)

Äänestä huolehtiminen on osa hyvinvoinnista huolehtimista. Ääneni on elinvoimaisuuden mittari. – – Äänenavaus on kehon ja mielen lämmittämistä. – – opettajana käytän metodia, jossa ääni erityisesti kehollistetaan, eli käytetään koko kehoa äännetunnon saavuttamiseksi. Keho on äänen resonaatioalue. (Nainen, puhe- ja draamataiteen opettaja, hahmoterapeutti, 37 v.)

3.1.1 Äänenavaus yhteisenä virittäjänä

Edelliset esimerkit liittyivät enemmän yksilön äänenhuoltoon. Äänenhuolto ja äänenavaus voidaan nähdä myös laajemmin ryhmän yhteisen virittäytymisen kannalta tärkeänä tekijänä.

Ohjaaja Sirpa Riuttala kyseenalaisti mielenkiintoisella tavalla sen, mikä ääni ylipäättään on, miten se avataan ja mitä äänenavaus on. Riuttala sanoo äänenavauksen liittyvän enemmänkin kehon lämpöön ja korvan avaamiseen. Siihen, miten tärkeää on tehdä yhteinen äänenavaus, avata tila ja virittäytyä yhteiselle tietoisuudelle ja yhteiselle kuulemiselle. Näin on mahdollista kuunnella sekä omaa ääntä että toisten ääntä ja antaa toisten äänien vaikuttaa koko omaan kehoon.

Yleensä työpaikalla äänenavaus on yhteinen sosiaalinen hetki, jolla on myös suurta merkitystä yhdessä olemisen ja tekemisen kanssa. (Nainen, teatterilämmästä ohjaaja, näyttelijä, 28 v.)

Äänen vaikutuksista kehoon puhuu äänipedagogi Hilikka-Liisa Vuori. Ääntä koetaan korvan kautta, mutta kuuleminen tapahtuu myös omalla keholla. Yhteisellä äänivirittäytymisellä myös virittäydytään kuuntelemaan eri kehon osilla. Äänen kuuleminen eri kehon osilla on mahdollista, koska koko kehomme on herkkä äänelle. Kaikilla kehomme soluilla on värähtelyominaisuuksia, ja näin ne pystyvät vastaanottamaan ääntä. Vuori vertaa ihmisen kehoa soittimeen, joka soi kokonaisuudessaan kuin instrumentti, mutta jokainen kehon osa on myös itsessään soitin. Kehon eri osissa sijaitsevat ääni ja sen intonaatio ja resonanssi. Keho reagoi tiedostamattammekin ääniin, esimerkiksi nukkuesamme. (Vuori 1999, 135, 139.)

Äänenavaus on tärkeää ryhmän keskittymiselle, yhteiselle tekemiselle ja myös jokaiselle yksilölle. Se on kehon ja mielen lämmittämistä – se on soittimen, oman kehon instrumentin virittämistä. (Nainen, puhe- ja draamataiteen opettaja, hahmoterapeutti, 37 v.)

Vuoren ajatukset saivat minut pohtimaan äänenavausta vielä syvemmin yhteisen keskittymisen, kuulemisen ja yhteisen olotilan saavuttamisen kannalta. Samalla kun ääntä huolletaan, avautuu mahdollisuus kokea oma ääni osana yhteistä ääntä ja kuulla yhteisen sointi niin kuuloaistin kautta kuin omassa kehossa resonoiden. Oma ääni mukautuu kohti yhteistä ääntä, harmoniaa ja sointia. Keskipisteessä ei ole enää vain oma ääni

ja se, miltä se kuulostaa, vaan yhteisen äänellisen ja kehollisen mielentilan saavuttaminen. Mielentilan saavuttamisessa esimerkiksi erilaisilla äänenvoimakkuuksilla on merkittävä rooli, koska ne koskettavat kehoa eri tavoin ja vaikuttavat sekä yksilön että ryhmän olotilaan. Kovat äänet aktivoivat kehoa ja hiljaiset äänet rentouttavat ja rauhoittavat (ks. myös Vuori 1999, 132).

Yhteinen äänenkäyttö ryhmässä voi olla hyvin vapauttavaa ja samalla erinomainen tutustumiskeino omaan ääneen esimerkiksi henkilöille, joilla on epävarmuutta omasta äänestään tai jotka jännittävät tilanteita, joissa joutuvat käyttämään ääntään yksin.

Vuori lainaa Reiznikoffia ja kirjoittaa äänen voimakkuuserojen vaikutuksista seuraavalla havainnollistuksella:

Silloin kun ääni on hiljainen, tunnelma ja ihmisten äänestä saama tunne ovat herkkiä ja hienoja. Hiljaisen äänen voima ja vaikutus on voimakkaampi kuin voimakkaan äänen. Voimakas ääni on aggressiivinen. Jos ääni on liian voimakas, ihmisen herkin havaitseminen on suljettu kuin simpukka tai kukka. Tämä havaitseminen, aistiminen on herkkä haavoittumaan. Pehmeää, hiljaista ääntä kuunnellessa ihmisen herkkä aistiminen, äänen havainto voi aueta. (Vuori 1995, 132.)

3.2 Oman äänen kuuleminen

Säikähdän ääntäni edelleenkin aina kun kuulen sitä jostain nauhalta. Siihen ei vaan totu, että oma ääni järkyttää kun sen kuulee muualla kuin päänsä sisällä. ”Perus” puheäänelleni en mitään mahda, siksi suhtaudunkin siihen armolliseksi. (Mies, teatteri-ilmaisun ohjaaja, 26 v.)

Ihmisten kanssa äänestä keskustellessani olen toistuvasti kuullut saman ihmetyksen siitä, miksi oma ääni tuntuu ja kuulostaa niin erilaiselta, kun sen kuulee nauhoitettuna, ja miksi mielikuva omasta äänestä menee joskus ristiin muiden mielikuvien kanssa.

Kun tuotamme äänen omassa kehossamme, se resonoi ja osa jää resonoimaan sisälämme, osa lähtee ulkopuolelle ja palaa takaisin ruumiin ulkopuolisena äänenä, jonka korva vastaanottaa ja sisäistää. Samanaikaisesti siis sekä kuulemme äänemme akustisesti että tunnemme sen luissamme. Tästä syystä oman äänen kuulee eri tavalla kuin muut sen kuulevat. Kokemus on se, että ääni on samanaikaisesti sekä sisä- että ulkopuolella. (Syrjä 2007, 162–163.) Kun kuulemme omaa ääntämme nauhoitettuna, ko-

kemus äänestä tulee vain ulkopuolelta, ja oman äänen tuottamiseen liittyvä resonaatio ja kuuleminen kehossa jää kokonaan pois.

Ääni syntyy monen lihaksen yhteistyönä, joihin ei ole suoraa tiedostettavissa olevaa sensoris-motorista yhteyttä, jolloin kuuloaistimuksen merkitys kasvaa (Laukkanen & Leino 1999, 17). Siksi kuuloaistimus ja siitä syntyvät mielikuvat omasta äänestä ovat merkittäviä niin äänen muuttamisessa ja ohjaamisessa kuin suhtautumisessa omaan ääneensä.

Kun kuulin ensi kerran nauhoitettua omaa ääntäni olin järkyttynyt, miten erilaiselta se kuulosti kun olin kuvitellut. Nyt se on jo tuttu ja pystyn jopa arvioimaan sitä ammattimaisesti. Suurelta osin olen siihen tyytyväinen, lähinnä puheääneen. (Mies, teatteriopettaja, ohjaaja, 51 v.)

3.2.1 Mielikuvat omasta äänestä

Koska oman äänen kuuleminen ja kokeminen on aina subjektiivinen kokemus, minua kiinnosti tietää, miten ihmiset suhtautuvat omaan ääneensä ja millä tavoin ja millaisilla sanoilla he kuvailevat sitä. Laatimassani kyselyssä pyysin ensimmäisenä kuvailemaan omaa ääntä ja mitä siitä ajattelee.

Karkeasti jaettuna vastaukset jakaantuivat kahteen osaan: Osa vastauksista oli konkreettista kuvailua, jossa vastaajat kertoivat omasta äänialastaan, äänen väristä ja sen soinnista. Toiset sisälsivät enemmän pohdintaa suhtautumisesta omaan ääneen. Mitä enemmän oli laulukoulutusta, sitä enemmän keskityttiin äänen kuvailuun lauluun liittyvien teknisten termien avulla. Mitä vähemmän vastaaja tiesi laulusta tai mistään äänenkäytön tekniikasta, sitä enemmän vastaus keskittyi omaan kokemukseen äänestä, sen kuulemisesta tai kuuntelemisesta. Näistä vastauksista koen tärkeäksi nostaa omaan ääneen ja sen kokemiseen liittyvät mielikuvat.

Mielikuvat auttavat äänen kehittämisessä tai vastaavasti voivat aiheuttavat suuria lukkoja ja jännittyneisyyttä äänenkäyttöön. Mielikuvat syntyvät omien äänenkäyttökokemusten pohjalta sekä toisten palautteen pohjalta. Vastauksista nousi tunne ristiriidasta, miten joskus käsitys ja mielikuva omasta äänestä voi olla täysin erilainen kuin toisten mielikuvat. Tästä esimerkkinä erään 24-vuotiaan teatteri-ilmaisun ohjaajan vastaus:

Haluaisin tietää kuulostaako ääneni hyvältä. Haluaisin tietää kohtaavatko omani ja muiden mielikuvat äänestäni. (Mies, teatteri-ilmaisun ohjaaja, näyttelijä, 24 v.)

Mielikuvat vaihtelivat myös paljon suhteessa omaan puhe- tai lauluääneen. Useille vastaajille nämä olivat kuin kaksi eri minää, ja henkilöt näkivät itsensä erilaisena puhuttaessa puhe- ja lauluäänestä. Monet kokivat jommankumman vahvemமாகsi osa-alueeksi kuin toisen: ”Se [ääni] ei ole kovin erikoinen mutta osaan laulaa” (Tyttö, 15 v.).

Tämäntyyppiset vastaukset saivat minut pohtimaan määritelmää hyvälle laulamislle ja sitä, mihin ihmiset ylipäättään vertaavat omaa ääntään, kun puhutaan hyvästä äänestä tai kyvystä laulaa. Jos hyvä laulu määritellään yleisesti jollain tietyllä tapaa ja ihminen kokee olevansa tämän määritelmän ulkopuolella, on mahdollista, että syntyy perusteettomia rajoitteita omaan äänenkäyttöön. Mielikuva ettei osaa laulaa lukitsee entisestään äänenkäyttöä ja estää samalla oman äänen löytämistä ja kehittymistä.

Hilkka-Liisa Vuori pohtii laulamislle näin:

Laulu ei kuulu vain musiikin ammattilaisille, vaan se kuuluu kaikille. Pieni lapsi omistaa vielä kaiken; hänellä on herkkä kuulo ja luontainen tietämys äänestä. – laulussa ei ole niinkään kyse siitä, mitä uutta voidaan opettaa ihmisille. Kyse on siitä, että pyritään vahvistamaan ihmisen luontaista kuulemistä ja kokemusta äänestä – sen pienen lapsen kokemusta, joka meissä kaikissa elää. (Vuori 1995, 5.)

Myös Päivi Saraste jakaa ajatuksen, että jokaisella on oikeus saada käyttää ääntään. Laulamisen ei tulisi olla arkielämälle vieras asia, johon tarvitsisi valmistautua jotenkin erityisellä henkiselä valmistautumisella ja uskalluksen keräämisellä.

Muodostuneet olettamukset ja lukot voivat olla todella vahvasti ihmisten mielikuvissa pitkään tai pysyvästi. Mitä vähemmän ääntään käyttää ja jos ei ole kokemusta kannustuksesta omalla äänellä heittelemiseen ja leikkimiseen, sitä suurempi kynnys on myös avata suu. Koska ääni paljastaa ihmisestä ja olotilasta paljon, tunneilmaisuvoimaa peitetään tiedostamattakin puhumalla monotonisesti ja jäykästi. Omaa ääntä suojellaan ja samalla myös omaa persoonaa. (Ks. myös Saraste, 2006, 124.)

Uskallan väittää, että kokemus ja mielikuva omasta laulukyvyyttömyydestä liittyvät enemmänkin tunteisiin, epäonnistumisen pelkoon ja epävarmuuteen ja vääränlaisiin mielikuviin ja uskomuksiin omasta äänestä ja äänenkäytöstä. Aiemmat ikävät kokemukset, ja esimerkiksi huonosti annetut palautteet tai ikävät kommentit, assosioituvat

helposti uusiin tilanteisiin, jolloin uudestakin laulutilanteesta tulee ikävä (ks. myös Numminen 2005, 248).

Tässä vastauksessa on yksi esimerkki siitä, miten toisten mielikuvat voivat määrittää omaa ääntämme.

Eräs ystäväni kerran totesi karaokesession jälkeen, ettei hän ole ikinä kuullut, että joku, jolla olisi niin hyvä ääni kuin minulla, ei osaa laulaa yhtään. Toinen ystäväni sanoi minulle kerran, että koska minulla on tällainen ääni, minä voin puhua paljon enemmän paskaa kuin muut, koska minun ääneni on niin matalaa ja vakuuttavaa, että ihmiset uskoo kaiken mitä sanon. (Nainen, esitystaiteilija ja –tutkija 39 v.)

3.3 Kantajansa kuuloinen ääni

Mulle oli uusi ajatus, että jokaisella on oma äänensä. Tällöinhän on mahdotonta sanoa, että jollakulla on hyvä tai huono ääni ikään kuin yleisesti. Äänen hyvyyttä ja huonoutta voi siis kulloinkin arvioida vain suhteessa ihmiseen itseensä. Ei esimerkiksi tule kysyä, onko ääneni hyvä tai huono, vaan onko se paremmassa vai huonommassa kunnossa kuin viikko tai vuosi sitten. Lisäksi oivalluksiin kuului se, että ääni synnytetään koko kroppaa käyttäen eikä vain äänihuulten ja keuhkojen avulla. (Mies, 25 v)

Marketta Sihvo kuvailee hyvää ääntä sellaiseksi, joka syntyy helposti ja kuin itsestään, jota kuuntelee mielellään ja joka kestää niissä tehtävissä, joissa sitä tarvitaan. Jos on motivoitunut näkemään vaivaa oman äänensä hyväksi, oikeanlainen äänetuotto tekee äänen kauniiksi. (Sihvo 2006, 60.)

Mielestäni hyvän äänen määrittely liittyy oman äänen ja kehon tuntemiseen. Hyvä ääni tulee terveestä kehosta, kehonsa tuntemisesta, hyvästä olostsa omassa kehossa, omien rajojensa ja puutteidensa tunnistamisesta ja vahvuuksiensa iloitsemisesta. Kun uskalletaan tutkia omaa ääntänsä ja antaa sen värähdellä koko kehossa sellaisena kuin se eri päivinä, eri mielen- ja kehontiloissa on, tulee äänestä luonnollinen, omistajansa kuuloinen. Kun ääni on osa persoonaa, kun se ilmentää kantajaansa, se on hyvä ääni.

Tiedän, että äänessäni on joitakin puutteita, mutta ne ovat jo muodostuneet osaksi persoonaani, omaa käden jälkeäni. Vajavaisuudet äänessä on äänen persoonallisuuden kannalta tärkeitä. Täytyyhän minun tunnistaa ääneni omakseni! (Mies, teatteriohjaaja, 30 v.)

Persoonaa kuuluu ja soi terveessä äänessä. – – Ääni soi hyvin kun kaikki on hyvin. Sanotaan, että silmät on sielun peili, mutta ajattelen, että ÄÄNI on vielä enem-

män. Se ilmaisee ihmisen yksilöllisyyden tarkemmin kuin sormenjälki. Erona on se, että sormenjälkikuvio pysyy samana, mutta ihmisen ääni elää ja muuttuu ihmisen mukana – kehittyy tai rappeutuu, riippuen siitä, kuinka sitä kohdellaan. (Aulikki Eerola, laulaja)

Hyvä ääni on henkilön oma ääni ja tulee koko systeemistä. (Mies, tanssija, 32 v.)

Jotta voi sanoa jonkun äänen olevan hyvä, liittyy se mielestäni äänen luonnollisuuteen. Luonnollisen äänen käsite on avautunut minulle uudella tavalla tutkimusmatkani aikana ja antanut tarkemman näkökulman ihmisääneen ja avannut tietynlaisen lähestymistavan siihen. Koen oman ääneni olevan luonnollinen, koska tunnen sen tulevan koko kehostani vapaana. Se on osa minua ja tärkeä väline ajatusteni ja tunteideni ilmaisuun.

Luonnollisesta äänestä puhuttaessa ei mielestäni ääntä voida käsittää vain puhe- tai lauluäänenä, vaan se on jotain paljon laajempaa. Se liittyy äänen kokemiseen ja tunteeseen omasta äänestä ja sen mahdollisuuksista.

Monissa vastauksissa toistui ilmaisu ihmisen luonnollisesta omasta äänestä. Useat kuvailivat oman äänen tuntuvaan tuntemattomalta ja etäiseltä. Jotkut vastaajista sanoivat käyttävänsä erilaisia äänentuottotekniikoita ja esimerkiksi laulaessaan jäljittelevänsä muiden ääniä. Kyseiset vastaajat halusivat saada kokemuksen ”todellisesta omasta äänestään” luonnollisena, kuin raakana ja puhtaana.

Vastaavasti luonnollisen äänen kokemukseen liittyi tuntemus siitä, että kun on sinut itsensä kanssa, kotona omassa kehossaan, toimii äänikin luonnollisella tavalla, se soi pakottamatta, jännittämättä ja vaivattomasti. On tunne siitä, että ääni mikä kuuluu, tuntuu omalta, minun ääneltäni.

Hyvä ääni on terve, kantajansa kantaa sitä ylpeydellä – – huono ääni ei sovi kantajalleen. (Nainen, teatteri-ilmaisun ohjaaja, näyttelijä, 28 v.)

Jokaisella on oma äänensä ja hyvä ääni on silloin, jos oma luonnollinen soundi on löytynyt. (Mies, teatteri-ilmaisun ohjaaja, muusikko, 30 v.)

Skottilainen äänenkäytön opettaja Kristin Linklater on kehittänyt äänenkäytön opetusmetodin, jonka harjoitteiden päämääränä ei ole minkään tietyn äänenkäytön tekniikan opettaminen, vaan oman instrumenttimme vapauttaminen sille kuuluvaan ilmaisuvoimaansa; oman luonnollisen äänen löytäminen, kehittäminen, voimistaminen ja sen vapautunut käyttö.

Linklaterin mukaan jokainen omaa laaja-alaisen ja ilmaisuvoimaisen äänen, oli kyseessä mikä tahansa tunnetila tai ajatus, mitä henkilö kokee. Äänen tulisi olla yhteydessä tunteisiimme ja sisäisiin impulsseihin, jolloin se paljastaa niitä spontaanisti eikä vain kuvaille. Tätä laaja-alaisuutta ja oman luonnollisen äänen tehokkuutta kuitenkin rajoittavat elinympäristömme rajoitukset, omat puolustusmekanismimme ja ajattelussa ilmenevät sekä fyysiset että psyykkiset estomme. Nämä estot lukitsevat kehoa ja koska kehon järjestelmä tuottaa äänen soinnin, tulisi kehon olla vapaana vastaanottamaan aivoista lähtevät herkäät impulssit, jotka ovat luomassa ja synnyttämässä ääntä. (Linklater 2006, 7–11.)

Alun perin näyttelijäksi opiskellut Linklater on saanut metodiinsa vaikutteita opiskeluvaikeisilta opettajiltaan ja muun muassa Alexander-tekniikasta, josta Linklater sanoo saaneensa selkeyttä äänen psykofyysisestä luonteesta. Merkittävä opettaja Linklaterille oli Iris Warren, joka opetti 1930-luvun loppupuolella näyttelijöiden äänenkäyttöä lähtökohteisesti tunnetiloista käsin. Äänenkäytön harjoitteissa siirryttiin ulkoisen kehon ja ruumiin keskittymisestä sisäisiin, psykologisiin impulsseihin. Warrenin lähtökohtana oli purkaa fyysisiä ja henkisiä jännitystiloja, jotka johtuivat lukkiutuneista tunteista. Ei keskitytty kysymykseen, miltä ääni kuulostaa, vaan miltä henkilöstä tuntuu. Warren painotti sitä, että tärkeää on kuulla henkilö, ei vain tämän tuottama ääni. Olisi opittava vapauttamaan itsensä äänen kautta: (Linklater 2006, 2.)

All such obstacles are psychophysical in nature, and once they are removed the voice is able to communicate the full range of human emotion and all the nuances of thought. The voice's limits lie only in the limits of desire, talent, imagination, or life experience. (Linklater 2006, 8.)

Jotta äänellinen vapautuminen voi tapahtua, on erittäin tärkeää herättää tietoisuus ja pyrkiä rentouttamaan itsensä. Tietoisuudella kehosta ei siis tässä tarkoiteta jännittyntä ja toimintaa lukkiuttavaa kehon ja mielen tietoisuutta, vaan heräämistä ajatteluun, jossa oman itsensä kuuleminen ja kuunteleminen on lähtökohtana. Mielen ja kehon tulisi oppia kommunikoimaan ja tekemään yhteistyötä keskenään, kuulemaan toistensa impulsseja. Oma ääni tulisi osata sijoittaa tähän yhteyteen, itsen ja kehon väliin. Tällaisen kuulemisen ja aistimisen kehittäminen on välineenä kohti luonnollista ääntä.

Kristin Linklaterin ajatus siitä, että ääni kommunikoi sisäistä maailmaa ulospäin, menee yhteen Ivan Vyskocilin Acting with the Inner Partner -metodin kanssa, johon tutustuin aikana ollessani Prahassa vaihto-oppilaana. Tämän psykofyysisen metodin tarkoituksena on parantaa itsetuntemusta juuri tässä hetkessä, tietoisuutta omista ajatuksista, tunteista ja muutoksista sekä mielessä että kehossa. Kokonaisvaltaisen kuuntelun tuloksena itsenäisyys, spontaanius, luovuus, joustavuus ja läsnäolo kehittyvät.

Harjoituksissa henkilö asettuu tilassa muiden eteen ja aloittaa tutkimusmatkan itseensä. Prosessissa tarkoituksena on reagoida omiin sisäisiin kehon ja ajatusten impulsseihin, puhua niitä ääneen kuin dialogissa itsensä kanssa ja yhdistää tähän kehollinen toiminta. (Eerola 2010; Työpäiväkirja; Divadlo Home 2012.) Suomennettuna metodista on käytetty termiä *sisäisen dialogin toiminta* (Sisäisen dialogin toiminta 2012).

Koen metodin olevan oivallinen keino oman luonnollisen äänen löytämisessä. Oleellista on se, miten ääni on väylä mielen ja kehon liikkeiden ulosartikuloimiseen. Harjoitteessa pääsee ikään kuin itsensä ulkopuolelle, mutta samaan aikaan syvälle omaan itseensä. Kuten Linklaterin harjoitteissa, oma ääni on reitti, mahdollisuus, tutkia mielen ja kehon liikkeitä. Tärkeää on tasapaino ja kommunikaatio oman mielen, kehon ja näiden tiedostamisen välillä.

Kun huomaa hetken, jolloin keho antaa jonkin impulssin, tulisi siihen tarttua ja lisäksi ilmaista se äänellä. Tärkeää on hyväksyä omat kehon ja äänen impulssit ja huomata miten keho on hetkessä, tutkia sen eri energiatasoja ja yhdistää siihen ääni, joka ei välttämättä ole puhetta. Harjoituksissa opettajat palasivat yhä uudelleen ja uudelleen siihen, kuinka toiminnassa äänen ja kehon pitäisi olla samalla energiatasolla. Jos kokee halua liikkua voimakkaasti tai vastaavasti hyvin pienesti, tulisi äänen tulla samanlaisella intensiteetillä. Taustalla on yleensä suuri määrä ajatuksia jos kokee halua tehdä isoa liikettä. Tällaisessa tilanteessa ajatusten julkituominen helpottaa oloa. Opettajaamme Alexander Komlosia lainatakseni, ääni on ainut tapa päästäksemme itsemme ulkopuolelle. Omalle tutkimusmatkalle voi lähteä myös äänestä käsin ja tutkia miten eri äänet vaikuttavat ajatuksiin ja kehoon. (Eerola 2010, Työpäiväkirja.)

Koin metodin mielekkääksi hyvin vaihteittain. Haastavimmalta tuntui saada oma ääni ja keho samalle tasolle. Huomasin, että jos olin fyysisesti paljon liikkeessä, keho otti val-

lan ja fokus lähti pois äänestä. Löysin työpäiväkirjastani opettajan antaman palautteen, joka konkretisoi tätä kokemusta: "Speed up voice and put the body down a bit so that they're in the same level." Tämän kanssa tasapainoilin jatkuvasti. Kokonaiseksi ihmisiksi tunsin itseni niinä hetkinä, jolloin tunsin olevani kehollisesti ja äänellisesti tasapainossa, kun sain sekä fyysisen toiminnan että äänenvoimakkuuden ja intensiteetin samalle tasolle.

Linklater puhuu myös samasta tasapainosta: "Perfect communication demands from the actor a balanced quartet of emotion, intellect, body and voice" (Linklater 2006, 9).

3.4 Äänenhuolto osana itsensä tuntemista

Fysiologian vaikutus kuuluu äänessä, samoin on koko ajan olemassa äänen ja tietoisuuden suhde. On tietoisuuden, fysiologian ja kehon suhde, joka vaikuttaa ääneen. Jos kuulemme tarkasti pieniäkin äänen vivahteita, voimme ihmisen äänestä kertoa, missä tietoisuuden tilassa hän on. Ääni on ihmisen tietoisuuden tilan ja tunteiden peili. (Vuori 1995, 132.)

Olen puhunut äänenhuollosta erilaisista näkökulmista, äänenkäyttöä rajoittavista mielikuvista ja tavoiteltavasta oman luonnollisen äänen kokemuksesta. Näiden tietojen pohjalta aloin pohtia äänenhuollon merkitystä ja mitä se voisi tarkoittaa laajemmin ihmisen hyvinvoinnille. Voisiko äänenhuollolla olla kokonaisvaltaisempi vaikutus?

Kappaleessa 3.1.1 avasin Hilka-Liisa Vuoren ajatuksia äänen värähtelyominaisuuksista ja kehon eri osien herkkyydestä äänelle ja sen resonanssille. Vuori puhuu siitä, miten erilaiset äänenvoimakkuudet vaikuttavat kehoomme, mutta myös esimerkiksi erilaiset tavut koskettavat kehoa eri tavoilla ja resonoivat tietyissä kehon osissa. Vuori viittaa äänen luonnollista käyttöä, harmonista laulua ja ääniterapiaa opettavaan tutkijaan Igor Reznikoffiin, puhuessaan kehon ja tietoisuuden välisestä yhteydestä. Monet ihmisten ongelmat johtuvat Reznikoffin mukaan huonosta tai puutteellisesta kehon osien tuntemuksesta, jolloin äänellä ja sen värähtelyominaisuuksilla on valtavan suuri merkitys tietoisuuden saavuttamisessa. Äänen avulla voi löytää harmonian sekä tietoisuuteen että kehoon. Jos ihmisellä on huono kehotietoisuus jossain osassa kehoaan, hänellä on myös samoissa paikoissa huono resonanssin havainto. (Vuori 1995, 134–135, 139.)

Näyttelijäntyön lehtori ja puhetekniikan opettaja Tiina Syrjä kirjoittaa väitöskirjassaan, miten tärkeitä kieli ja ääni ovat osana ruumiinkuvaa. Läpäistessään kehon, äänellä ja sen resonaatiolla on mahdollisuus avata sulkeutunutta ruumiinkuvaa ja kehotietoisuutta (Syrjä 2007, 160). Ääni huomioi kehon sisätilan:

Ääni ja sen herättämät kehon sisäiset resonanssituntemukset puolestaan herkistävät kehotietoisuutta, auttavat kolmiulotteistamaan kehonkuvaa ja löytämään sellaista puhetapaa, joka kuvaa kehon "sisänäköä" (Syrjä 2007, 158–159).

Vuori laajentaa näkemyksensä äänen vaikutuksista käsittämään kehon resonaation vaikutukset osana itsensä tuntemista. Saman ajatuksen jakaa kyselyyn vastannut 29-vuotias teatteri-ilmaisunohjaaja.

Kun oma ääneni värähtelee kehossani, vaikka se värähtelisi heikostikin, se on kuitenkin minä ja osa minua. (Vuori 1995, 139).

Keho on äänen kaikukoppa, joskus tuntuu, että juuri oikea itsetekemä ääni resonoi niin hyvin, että se vois parantaa kipuja ja särkyjä. Resonoiva ääni puhdistaa sisältä ulos. Oma keho tekee omasta äänestä oman. (Mies, teatteri-ilmaisun ohjaaja, 29 v.)

Vuoren ja Syrjän tutkimuksiin nojautuen uskallan väittää, että sellainen äänenhuolto, jossa ääntä harjoitetaan yhdessä kehon kanssa, jossa samanaikaisesti havaitaan äänen resonanssin aiheuttamia tuntemuksia kehossa ja kehon muutosten vaikutusta ääneen, on apuna niin oman ääni- kuin kehotuntemuksen kehittymisessä ja siten myös itsensä tuntemisessa. Koen, että kun äänemme värähtelee omassa kehossamme se ikään kuin piirtää itsellemme ja tajuntaamme oman kehomme ääriviivat sekä antaa mahdollisuuden tutkia kehomme sisätilaa. Äänen värähtelyn kautta opimme tuntemaan omaa kehoamme paremmin. Ääni on sekä reitti itseemme että sisäisen kokemusmaailmamme ulosartikuloimiseen. Näin äänestä huolehtiminen tarkoittaa samanaikaisesti myös kokonaisvaltaista huolenpitoa itsestä.

Tässä muutamia lainauksia kyselyn vastauksista, joissa teatterintekijät pohtivat äänen suhdetta kehoon ja itsetuntemukseen.

Keho voi olla minkälainen tahansa, kunhan sen kantaa luonnollisesti ja häpeilemättä. Silloin äänikin on yleensä hyvä. Itse en tätä ihan vielä osaa. Huomaan häpeileväni vartaloani joskus ja se kiristää myös ääntä. Häpeillessään tulee poseerattua luonnottomasti tai huudettua, eli kompensoitua muka huonoa ulkonäköään. Ääni särkyy. – – Voisi ottaa rennommin tämän kehonsa kanssa niin äänikin

pysyisi luonnollisena. – – Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. – – Täytyy tiedostaa omat psyykkiset heikkoutensa ja kuunnella niitä. Oppia elämään niiden kanssa. Jutella itsensä kanssa ja yrittää tajuta mistä minussa on kysymys. Fysiikka ja äänenkäyttö tulevat sitten perässä, jos niistä on kiinnostunut. (Mies, teatteri-ilmaisun ohjaaja, muusikko, 30 v.)

Keho ja ääni ovat sama asia. – – Mitä itsevarmemmaksi tulini itseni kanssa, sitä enemmän olin sinut ääneni kanssa. (Nainen, näyttelijä, 23 v.)

Ääni on tärkeä osa identiteettiäni, se kertoo minulle mitä sisälläni tapahtuu – – jos minulla on stressi, minulla menee konkreettisesti äänikin, hukkaan itseni. Nainen, teatteri-ilmaisun ohjaaja, 35 v.)

Ääneni on minäni. (Mies, draamapedagogi, liikenneopettaja, 53 v.)

Kun ääntään ja kehoaan oppii kuuntelemaan, tiedostamaan kehon ja äänen olotilan, niiden yhteyden toisiinsa, vahvuudet ja kehityspisteet, siten myös itsetuntemus kasvaa ja mahdollisuus oppimiselle ja uuden oivaltamiselle avautuu.

Kyselyn viimeisessä kysymyksessä halusin selvittää onko vastaajilla mahdollisesti äänen liittyviä oivalluksia tai oppimistoiveita. Vastauksissa monet ilmaisivat halunsa saada käyttää ääntään monipuolisemmin. Oppimistoiveet ja oivallukset liittyivät sekä uuden laulu- ja äänenkäyttötekniikoiden oppimiseen että oman äänen kuuntelemiseen, arvostamiseen, tutkimiseen, tarpeiden tunnistamiseen sekä tietoiseksi tulemiseen sen mahdollisuuksista vuorovaikutuksessa kehon kanssa.

Tässä muutamia poimintoja Kellariteatterin nuorten vastauksista, joita sain Kellariteatterin äänityöpajan jälkeen sekä sähköpostikyselyyn vastanneiden teatterintekijöiden havainnoista.

Olen pitänyt ääntäni jonkinlaisena itsestäänselvyytenä, ymmärtämättä sen toimintaa tai vaatimuksia tarkemmin. Ääneni on ollut vahva ja luotettava työkalu, joka on taipunut moneksi ja tarvittaessa herättänyt paljonkin huomiota. Muutaman viime vuoden puolella se on kuitenkin pettänyt – tai minä olen pettänyt sen. – – joudun usein jännittämään sen selviytymistä. – – Haluaisin oppia kuuntelemaan ääneni tarpeita paremmin, sen sijaan, että vain asetan sille vaatimuksia. (Mies, teatteri-ilmaisun ohjaaja, näyttelijä 31 v.)

Ääntä ei saa pakottaa. Sen on tultava kuin itsestään soljuen – kuin puhaltaisi kynttilän sammuksiin. Opin myös arvostamaan enemmän oman ääneni ainutlaatuisuutta. (Mies, 19 v.)

Eniten sitä, että ei pakoile itselle vaikeita ääniä kehon reaktioihin. (Nainen, 18 v.)

Ääni on mahtava työväline, jota kannattaa kehittää kaikin puolin. Opin hengittämistä uutta ja muistin taas kuinka tärkeää on äänen ja koko kehon yhteistyö. (Nainen, 22 v.)

Oikean hengitystekniikan tärkeyden ja mielikuvilla äänen hallitsemisen olen vastikää oppinut. (Nainen, 22 v.)

Kehon lisäksi ääntä on myös tila jossa ääntään käyttää. Äänellä voi täyttää isoja-kin tiloja, se on ihme ja oivallus. Varsinkin se, kun joskus saa tunteen siitä, että voi hengittää ja puhua vapaasti isossakin tilassa, ja kun kuulee oman äänensä. Yksi oivallus lienee se, että puhuminen on myös kuulemista. (Nainen, puhe- ja draamataiteen opettaja, hahmoterapeutti, 37 v.)

4 Erottamattomat ääni ja keho

4.1 Äänityöpajojen harjoitteita ja opettamiseni lähtökohtia

Syksyllä pitämässäni äänityöpajoissa Kansallisteatterin teatterikasvatusryhmässä ja osana Kellariteatterin uusien jäsenten produktion harjoituskautta, en halunnut keskittyä erityisesti lauluun tai puheeseen, vaan enemmänkin jokaisen omaan äänenkäyttöön; omaan ääneen tutustumiseen, erilaisiin tapoihin hyödyntää ääntään, äänellä leikkimiseen, oman kehon ja äänen lämmittämiseen sekä näiden yhteistyöhön.

Aloitin ensimmäisen työpajakerran kysymällä jokaiselta omasta äänenkäytön ja laulamisen taustastaan. Pyysin kuvailemaan parilla sanalla ajatuksia omasta äänestä ja kerrtoon ääneen liittyviä kokemuksia. Tällä pohjatiedolla oli hyvä lähteä vetämään pajoja ja tutkimaan ryhmän yhteistä ääntä.

Aloitimme kehoa lämmittäville harjoitteille. Kehon lämpö on mielestäni olennainen lähtökohta, koska lämpimässä kehossa myös mieli aukeaa vastaanottavaisemmaksi, keskittyminen herkehtyy ja tunne omasta kehosta sekä läsnäolosta on paljon kokonaisvaltaisempaa. Kehon lämmittämisellä myös hengityselimistö aktivoituu, mikä puolestaan on äänenkäytön kannalta erittäin tärkeää. Teetin paljon erilaisia leikkejä, joissa ääntä ja kehoa käytetään samaan aikaan. Tällaisia leikkejä olivat muun muassa *Äänihippa* ja *Äänipallo* (ks. Liite 4.). Näissä harjoitteissa ääni on koko ajan mukana, mutta kuitenkin suhteellisen huomaamatta. Harjoitteiden tarkoituksena on aktivoida jokaisen ääntä niin, että se olisi osa kehon toimintaa ja tulisi mahdollisimman vapaasti, liikaa miettimättä, heitellen, leikkien ja tutkien.

Tarkastelimme oman kehon asentoa ja hyvää ryhtiä sekä lantion, selän, niskan ja hartioiden vapaata kannattelua. Kerroin harjoitteiden lomassa myös faktatietoa äänenmuodostuksesta, äänihuulista, hyvästä lauluasennosta, äänen värähtelystä kehon eri osissa, sekä hengittämisen tärkeydestä. Käytin pohjana muun muassa Alexander-tekniikan oppeja; polvet hieman koukussa, lantio alhaalla, jalat maadoitettuna lattiaan, hartiat vapaina luonnollisesti alhaalla ja niska vapaana kelluvana kehon jatkeena aloitimme ääniharjoitteiden tekemisen.

Lämmittävien harjoitteiden lisäksi ohjasin hengitysharjoituksia sekä erilaisia ääniharjoitteita liittyen resonanssialueisiin ja artikulaatioon. Teimme rauhallisia ääntä hierovia ja herättäviä äänteitä, kuten muminoita, pärinöitä, eri resonanssialueiden (mm. pää, rinta) tutkimista, liukuja erilaisilla vokaaliyhdistelmillä vaihtelevilta korkeuksilta sekä artikulaatioharjoitteita eri konsonanttiyhdistelmillä. Venyttelimme eri kehon osia, ja hengitimme samaan aikaan aktiivisesti, tarkoituksena herättää hengityselimistöä. Kellariteatterin nuoret kokivat paljon käyttämäni mielikuvat erityisen mielekkäiksi ja konkreettiseksi. Mielikuvien avulla, esimerkiksi osana venyttelyä, pyysin jokaista ajattelemaan oman hengityksen kulkevan kylkiin, vatsaan, päähän, varpasiin, eri puolille kehoa ja samalla kuvittelemaan oman kehon laajentumista joka suuntaan kuin joustava palje.

Erityisen mielenkiintoisina harjoitteina pidin *Äänipeiliä*, *Äänipiiriä*, *Kuoronjohtaja maalaa* – leikkiä, sekä *Äänimaisemien* tekemistä. Myös molempien ryhmien nuoret pitivät näistä kovasti. Näissä harjoitteissa päätavoitteena on yhteisen keskittymisen ja virittäytymisen löytäminen äänen kuuntelemisen kautta. Harjoitteissa oma ääni elää kuuntelevassa vuorovaikutuksessa yhteisen äänen kanssa ja sitä mukautetaan toisten ääniin. Ne haastavat keskittymään yhteiseen kuulemiseen ja äänentuottamiseen sekä sointiin sen sijaan, että kukin keskittyisi kuuntelemaan miltä oma ääni kuulostaa. Harjoitteessa käytetään ääntä myös todella vaihtelevasti ja monipuolisesti eri äänenkorkeuksilta ja erilaisilla voimakkuuksilla ja äänen väreillä. Harjoitteessa on helppo heittäytyä leikittelemään omalla äänellään. Mitä enemmän tätä harjoitetta tehtiin, sitä enemmän nuoret myös uskalsivat käyttää ääntään. Tätä äänten leikkiä ja yhteisointia oli todella mahdollista kuunnella.

Alla on muutama lainaus omasta työpäiväkirjastani, josta käy ilmi asioita, joihin kiinnitin huomiota seurattessani harjoituksia ja antaessani palautetta. Lainaukset ovat ohjeita tai kommentteja, joita annoin työpajoissa ja myöhemmin myös Kellariteatterin *FIV-LANDIA* -produktion harjoituskaudella sekä läpimenoissa alkutalven 2011 aikana.

Nauttikaa omasta äänestä.

– – hengitys vapaammaksi, nauti hengityksestä, kuin palje, laaja keho, ajatelkaa resonanssia, laaja pää, pää leviää, rinta resonoi, ajatelkaa suunta enemmän ulospäin – – hyvät hengitykset, anna soida, keho rennoksi, saa liikkua vapaammin ajatuksen tasolla – – hienot puheäänet! – – ajatus, ettei purista kurkulla – – ajatelkaa maadoittavanne kehonne, mitä korkeammalta laulaa, ajatus enemmän alaspäin, kohti maata, jalkapohjat juurtuvat maahan.

– – ihana resonoiva hyminä! Pitäkää toi!

– – kehon kaikukoppa, luut resonoivat, nyt ei ollut puskemista, orgaaninen ääni
– – äänellä oli liian suuri voimakkuus, sitä vähän alas, mutta ei äänen energiaa, voima on eri asia kuin huuto

– – kuunnelkaa toisianne! yhdessä hengittämistä ja kuuntelua.

(Eerola 2011, Työpäiväkirja.)

4.1.1 Havaintoja äänen ja kehon kontaktista

Kansallisteatterin teatterikasvatusryhmälle ja Kellariteatterin nuorille laatimieni kyselyiden vastauksista nousi eroja suhtautumisesta omaan ääneen. Jo parin vuoden ikäero vaikuttaa suuresti siihen, miten omaa ääntä kuvaillaan ja miten siihen suhtaudutaan. Kansallisteatterin nuorten vastauksissa toistuu omaa ääntä kuvailtaessa sanat ”outo”, ”erikoinen” ja ”tyhmä”, ja oman äänen kuuleminen herättää myös ärsytystä, koska sen ei koeta kuulostavan siltä, miltä itse luulee äänensä kuulostavan. Kellariteatterin nuorten suhtautuminen omaan ääneen on huomattavasti myönteisempää. Omaa ääntä osataan kuvailla, kuunnella ja analysoida monipuolisemmin. Heiltä löytyy enemmän ymmärrystä omista vahvuuksistaan ja oppimisen haasteistaan.

Ymmärsin vasta jälkeenpäin, että varsinkin Kansallisteatterin nuorille olisi pitänyt laittaa jokaisen kysymyksen perään kehoitus perustella vastaukset, jotta niistä olisi tullut monipuolisempia. Kansallisteatterin vastauksista tuli suppeat, mutta niiden pohjalta ja työpajan aikana tekemistäni havainnoista käsin nousivat isoiksi aiheiksi ääni ja sen henkilökohtaisuus, kehotuntemus ja näiden yhteys; epävarmuus ja se, miten se ilmenee äänessä ja kehossa.

Nuoruusvuosina tapahtuu valtavasti itsestä riippumattomia, perimän määräämiä muutoksia, joita ei pysty itse säätelemään. Kehon koko ja rakenne muuttuu, motoriset kyvyt ja aivojen toiminta kehittyvät sekä hormonitoiminta kehossa muuttuu. Muutosten ja kehityksen perässä on välillä vaikeaa pysyä. Kehon ja sen toimintaan liittyvien muutosten vuoksi nuori joutuu muodostamaan uuden kehonkaavan, sisäisen mallin omasta ulkomuodostaan. Esimerkiksi nopeat pituuden tai painon muutokset saattavat aiheuttaa epävarmuutta ja kompurointia liikkeisiin, kun aluksi on vaikeaa hallita ruumiinjäseniään. (Eronen ym. 2003, 113–114.)

Myös äänessä tapahtuu muutoksia, joista kuuluvien on äänenmurros, jossa äänihuulten pituus ja massa kasvaa. On yksilöllistä kuinka näkyvä tai kuuluva äänenmurros on, mutta pahimmillaan se aiheuttaa todella kiusallista oloa. Koska ääni on lähtöisin kehosta ja ne ovat tiiviissä, erottamattomassa kontaktissa, niin ajattelen, että jos kumpakaan ei tunne, voi hämmennys ja epävarmuus olla suuri ja aiheuttaa epävarmuutta käyttäytymiseen ja itsensä ilmaisemiseen ja siten itsetuntemuksen ja itsetunnon kehittymiseen.

Vaikka työpaja Kansallisteatterin nuorten kanssa ei ollut kovin pitkäkestoinen, huomasin suuren epävarmuuden omaa ääntä ja äänenkäyttöä kohtaan, mikä oli koko ajan läsnä kaikissa harjoitteissa. Sekä kehon liikkeitä että ääntä pidäteltiin eikä niillä uskallettu leikkiä. Liikkuminen, eläytyminen ja elehtiminen olivat heille epävarmoja alueita. Liike oli hyvin pientä ja varovaista ja samoin äänenkäyttö. Mitä enemmän olimme tehneet fyysisiä, kehollisia ja lämmittäviä harjoituksia, sitä voimakkaammin nuoret uskalsivat käyttää myös ääntään.

Kansallisteatterin nuoret pitivät leikeistä, jossa omaa ääntä käytettiin huomaamatta jonkun toiminnan ohessa. Oli mielenkiintoista huomata ero eri päivien välillä. Toisena työpajapäivänä nuoret uskalsivat käyttää ääntään jo paljon voimakkaammin ja monipuolisemmin, leikkiä äänenkorkeuksilla ja vaihtelevuudella. Teetin paljon samoja harjoitteita, jotta ne tulisivat tutuiksi ja siten myös rohkeus heittäytyä voisi lisääntyä. Äänen ja kehon kontrolli oli työpajan edetessä koko ajan pienempää.

Kansiksen nuoret selvästi uskalsivat jälkimmäisellä kerralla käyttää enemmän ääntä ja liikettä. Tehtiin viimeisenä äänipallo, jolla aloitettiin torstaina. Torstai oli vaisu, ääni katkeili, ei ollut paljon liikettä. Perjantai oli rohkeampaa, pallot monipuolisempia, äänet vaihtelevampia, äänentaso voimakkaampi.” (Eerola 2011, Työpäiväkirja.)

Jerzy Grotowski puhuu ruumiin fyysisestä rasittamisesta ja sitä kautta vapautumisesta liiallisesta kehon ja äänimekanismin ajattelusta. Grotowskin mielestä kehon toiminnan ja äänenkäytön tulisi olla kontaktissa toisiinsa. Mitä enemmän kumpaakin kehittää ja käyttää yhdessä, sitä enemmän niitä osaa hyödyntää vapaasti ja pakottamatta. Grotowskin mukaan fyysisen toiminnan aikana ihminen ei kontrolloi tai tarkkaile liikaa hengitystään, ääntään tai lauluaan. Liikkeen lomassa hengitys tapahtuu luonnollisesti. (Grotowski 2006, 132–141.) Tämä konkretisoitui Kansallisteatterin nuorten työpajassa. Kynnys tehdä isoja fyysisiä liikkeitä oli alussa suuri, samoin äänenkäyttö vähänkin voimakkaammalla volyymillä, mutta mitä enemmän teimme fyysisiä harjoitteita pohjalle ja mitä enemmän harjoitteissa yhdistyi sekä kehon liike että ääni, nuoret vapautuivat, uskaltautuivat käyttämään ääntään voimakkaammin ja tuottivat monipuolista äänimateriaalia. Toiminnan keskellä he unohtivat itsensä, eivät kiinnittäneet liiaksi huomiota ääneensä tai kehoonsa, jolloin ääni vapautui ja heittäytymisen mahdollisuus helpottui.

Jotta omaa kehoaan ja ääntään oppisi tuntemaan, tutkimaan ja leikittelemään niiden kanssa vapaasti, koen erityisen tärkeiksi sellaiset harjoitteet, joissa yhdistyvät kehon liike ja ääni. Erityisesti nuorena, kun kehossa tapahtuu muutoksia, on kokonaisvaltaisilla harjoitteilla merkittävä vaikutus myös kokonaisvaltaisen itsetuntemuksen kannalta. Sekä tietoisuus kehon ja äänen yhteistyöstä kehittyy että itsensä hahmottaminen. Äänellä ja sen resonaatio-ominaisuuksilla on mahdollisuus koskettaa eri kehon osia ja tietoisuuden tasoja sekä avata sulkeutunutta ruumiinkuvaa ja kehotietoisuutta (ks. kpl 3.4; Vuori 1995, 134; Syrjä 2007, 160). Käyttämällä ääntään ja kehoaan pysyy paremmin mukana muutoksissa.

Tässä muutamia poimintoja vastauksista, joissa Kansallisteatterin nuoret pohtivat työpajassa oppimaansa:

Että ääntä voi käyttää eri tavoin ja joskus on hyvä asettaa oma ääni äärirajoille. (Tyttö, 15 v.)

No et on tärkeet miten kroppa on mukana laulus. (Poika, 14 v.)

Eri tapoja käyttää sitä rohkeasti! (Tyttö, 16 v.)

4.2 Äänimatkalla näyttelijä Taisto Reimaluodon kanssa

Tutkimusmatkallani kohtasin Taisto Reimaluodon (synt. 1961), joka on tehnyt monipuolista uraa niin teatteri- kuin elokuvanäyttelijänä ja lausujana. Halusin tietää hänen matkastaan oman äänensä kanssa ja sovimme haastattelun 16.11.2011. Reimaluodon kokemukset ja tapa nähdä äänen ja kehon yhteys sekä tukevat omaa näkemystäni äänentuotosta että ovat haastaneet ja syventäneet ajatteluani omasta äänenkäytöstäni esiintyjänä. Tässä kappaleessa haluan jakaa Reimaluodon ajatukset ja kokemukset äänellisestä ja kehollisesta matkasta näyttelijän näkökulmasta.

Reimaluoto puhuu opetuksen fyysisyydestä 1980-luvun Teatterikorkeakoulussa. Kehollisen ponnistelun lähtökohtana oli saavuttaa tila, jossa oma tietoisuus laajenee pois omasta itsestä, omasta persoonasta kohti assosiaatioita ja vaistonvaraisuutta. Kun keho on lämmin, saavuttaa ”kuohkean” tilan, jossa ajatukset kulkevat. Fyysisen ponnistelun tuloksena ja sen aikana ei ääneen kiinnitä liikaa huomiota, vaan myös se tulee vaistonvaraisesti, luonnollisesti ja pakottamatta. Ääni ei ole hallittua, vaan se tulee tunnetiloista, jostain syvältä. Reimaluoto sanoo äänen olevan enemmän irrationaalinen, luontokappaleen aiheuttama orgaaninen mielentila, ikään kuin kehon ja ajatuksen jatkumo, joka on vahvasti kiinni kehon liikkeessä. Reimaluoto muistelee, kuinka mielentilalliset, fyysiset ja äänelliset matkat olivat hyvin merkityksellisiä ja se, miten ihminen eri vireytiloissa kykeni siirtymään hurjille mielikuvitusmatkoille, jossa ajatuksia tuli ja meni ja ne artikuloitiin ulos äänellä.

Tekstillä tai sanoilla ei niinkään etsitä psykologisia merkityksiä, vaan äänelle haetaan voimaa, herkkyyttä, haurautta, pelkoja, fyysisiä ja henkisiä tiloja, joista sanat vyöryvät sivutuotteena. Tekstin omaksumisprosessissa Reimaluoto kokee, että kun jonkin tekstin on opetellut niin hyvin, että siitä tulee tuntuma kehoon, siihen ei tarvitse enää kajota. On vain luotettava siihen, että sanat tulevat ja muokkautuvat toisenlaisiksi. Kun teksti on hallussa, pitää sen vain antaa virrata läpi, jolloin sanat kulkevat kehon ja mielen lävitse ja syntyy assosiaatio, että sanat syntyvät sillä hetkellä. Reimaluoto käyttää tästä olosta tässä yhteydessä ilmaisua ”hypnoottinen pitkä retki”. Jotta tämä olisi mahdollista, Reimaluoto painottaa, että teksti tulee saada mieleen, sitten päästää siitä irti ja antaa vyöryttää, jolloin sanoista ja äänestä tulee kehon jatke. Samasta asiasta Reimaluoto puhuu suhteessa lauluun. Yhtä lailla melodia ja sävelet ovat kehon jatkumoa ja sanat, laulut ja äänet tulevat missä tilanteessa tahansa kun ne on todella sisäistetty.

Äänenmuodostusta Reimaluoto ei ole juurikaan miettinyt tai analysoinut erillisenä osa-alueena, vaan siinä on kyse myös siitä, että asiat muodostuvat, jäävät mieleen ja tulevat vaistonvaraisesti ulos. Reimaluodon sanoin: ”Oli mikä tahansa elämäntilanne, vaikka potkastais yöllä ylös, ne tulevat.”

Tekstin opettelussa ja puhumisessa Reimaluoto käyttää sanaa artikulaatio tarkoittaen eräänlaista ”ymmärrettävyyden määrettä”. (Yleensä artikulaatiosta puhuttaessa tarkoitetaan ääntövaihetta, jossa äänteet, eli vokaalit ja konsonantit, tuotetaan artikulaatioelimien, eli kielen, huulten ja kitapurjeen avulla (Laukkanen & Leino 2001, 62).) Reimaluoto tarkoittaa ymmärrettävyyden määreellä sitä, että on tärkeää tulla ymmärretyksi. Ulkopuolisten on ymmärrettävä mistä on kyse. Opiskeluaikoina fyysisiä harjoitteita tehdessä menttiin Reimaluodon mukaan välillä niin voimakkaisiin tiloihin, että puhe menetti merkityksensä. Ääntä tuli, mutta sillä ei ollut enää selkeää merkitystä.

Myös Grotowski puhuu siitä kuinka katsojan tulisi päästä osalliseksi näyttelijän matkaa, ymmärtää näyttelijän ilmaisullisia elementtejä, siis eleitä ja äänenpainoja, jolloin ne koskettavat ymmärrettyinä katsojan psyydessä olevia mielikuvia. Grotowski käyttää esimerkkinä refleksejä, jotka kulkevat eri ruumiinosien läpi. Olisi pyrittävä löytämään sellainen keino, jonka avulla piilossa olevat vaiheet voitaisiin artikuloida merkein, joihin katsoja pääsee osallisiksi. Näyttelijä lähtee ikään kuin matkalle, joka artikuloituu ääni- ja elemerkkeinä. (Grotowski 2006, 47.) Merkkien tulisi siten olla tarkkoja ja järjestäytyneitä ja näyttelijän toteuttaa ne ”kokonaisena itsenään”. Grotowskin fyysiset ja äänelliset harjoitteet vievät kohti tällaista kokonaisvaltaista kehollista ja henkisesti tietoista tilaa, jolloin vapautuminen, uhrautuminen, antautuminen ja heittäytyminen mahdollistuvat.

Reimaluodon kokemuksen mukaan kehon lämpö, vaistonvaraisuus ja sen myötä tuleva läsnäolo vaikuttavat mieleen ja ajatukseen niin, että syntyy tila, jossa kaikki ei ole lukkoon lyötyä. Intuitiivisuus poistaa tietoisuuden itsensä hallinnasta ja mahdollistaa ”vyörymisen, tilanteiden, hetkien, hätkähdysten ja hämmästyksen varan”. Tämä vaikuttaa ääneen niin, että kun päästää itsestään irti, päästää myös äänestään irti, jolloin se tulee orgaanisesti. Näin myös ääni resonoi, ”pulpahtelee koko kehossa, varpaissa ja kyy-närpäissä”. Reimaluoto kiteyttää oivallisella tavalla kokemuksen äänen ja kehon toimi-

vasta yhteydestä: ”Kun kehoyhteys toimii, tulee kokemus siitä, että tämän luontokapaleen onteloista pitää tulla juuri tällainen ääni.”

Vastaavasti jos keho ei ole mukana, tuntuu kuin ääni kävisi ensin ulkopuolella, liikkuisi hallitsemattomasti tilassa ja vasta jälkeenpäin tulee tunne, että ääni lähtee omasta kehosta. Reimaluodolle vieraantumisen tunne omasta kehostaan liittyy jonkin vieraan puhe- tai äänenkäyttötyylin omaksumiseen. Ulkokohtaisesta, vieraasta äänenkäyttötyylistä seuraa epävarmuus koko kehoon ja siten itsevarmuus tekemiseen ja olemiseen horjuu. Omasta toiminnasta tulee liian tietoiseksi, jolloin alkaa ajatella myös muita ja mitä muut mahdollisesti ajattelevat. Tässä kohtaa seuraa jähmettyminen ja lamaan-tuminen, jolloin sekä ääni että keho *pakkautuvat*. Omasta kehostaan pomppaa ulkopuolelle, ikään kuin näkisi itsensä ulkopuolisen silmin ja omat kätetkin tuntuvat vierailta. Reimaluoto kuvailee tilannetta näin:

Kun kokee itsensä ulkopuolisen silmin, se on hämmentävä hetki, se saa lamaan-tumaan. Äänen ja fysiikan yhteys, se on mielentilallinen kokemus enemmän kuin mikään muu. Esityksessä hoksaa joskus tutun asian, jonka seurauksena pomppaa ulkopuolelle tilanteesta jossa on, tulee ulkopuolinen olo, hämmentynyt olo. Se lukitsee. Kehon ja mielen ja äänen yhteys katkeaa ja sitten menee ruvelle koko homma. Ääni tuntuu vieraalta, oma käsi tuntuu vieraalta. Sitten kun on sellaisessa olemisen tilassa että asiat ovat päällekkäin, peräkkäin, vierekkäin, niin silloin vaisto korjaa oikeeseen suuntaan, siihen tilanteeseen mikä on. Tilanteeseen suhteuttaa vaistonvaraisesti oman tekemisensä. Keho menee tiettyyn tilaan tiettyssä tilanteessa ja vaikuttaa näin ääneen. Pitää olla vahva kontakti jotta kaiken voi sitten unohtaa. Joskus napsahtaa kohdalle.

Kun omaksuu erilaisia rooleja tai muodostaa hahmoja, ääni muuntuu ulkoisen fyysisen olemuksen mukana. Reimaluodon kokemuksen mukaan ääneensä saa uuden ulottuvuuden kun omaa fysiikkaansa muuttaa. Aina ei välttämättä ole aivan selvillä siitä, mikä hahmo on, mutta siihen saa äänellä jotain uutta. Tietynyyppinen äänenkäyttö saat-taa muovata myös tietynlaisen hahmon.

Reimaluoto kokee ulkokohtaisen äänen ottamisen omasta kehosta vieraantumisena, mutta toisaalta apuna ja mahdollisuutena roolityöskentelyssä. Toinen näkökulma nousee esiin Tiina Syrjän väitöstyössä, jossa hän on tutkinut Tampereen näyttelijäntäytönlaitoksen opiskelijoiden kokemuksia vieraalla kielellä näyttelemisestä ja sen vaikutuksista kehoon ja kehotietoisuuteen. Näyttelijät kokivat erityisen muutoksen kehotietoisuudessaan kun ääni tai kieli oli vieras. Syrjän mukaan tietynlaisella äänenkäytöllä on ominaisuuksia, jotka muuttavat tietoisuutta kehon ja äänen yhteydestä. Syrjä perustelee ke-

hotietoisuuden muutosta sillä, että koska kielen rytmillinen ja äänteellinen merkitystaso korostuivat vierasta kieltä puhuessa, opiskelijat havaitsivat kehoaan puheentuottamiseen liittyvien liikkeiden ja äänen resonanssituntemusten avulla sisäkautta. (Syrjä 2007, 254; ks. myös kpl 3.4.)

Puhuimme Reimaluodon kanssa ilmiöstä, johon olen kiinnittänyt huomiota monta kertaa. Olen ihmetellyt sitä, miten on tanssijoita, keillä on vahvat ja hengittävät vapaat kehot, mutta heidän äänensä on täysin ristiriidassa kehon kanssa. Vahvassa ja lämpimässä kehossa ääni voi olla hyvinkin pieni ja hauras. Reimaluoto puhui tässä yhteydessä ”kehon sisäisestä koreografiasta”. Tällä hän tarkoitti sitä, että ei ole olemassa niinkään oman äänen kuuntelemista, vaan enemmänkin koreografiaa, jossa äänelle pitää hakea ja löytää oma sisäinen koreografia. On opittava äänihuulten koreografia, sillä ääni ja laulu ovat äänielinten koreografiaa. Ääni on fyysinen asia. Tanssijat harjoittavat usein vain fyysistä kehon koreografiaa, mutta koska he eivät tiedosta sisäistä äänen koreografiaa, ääni jää pieneksi, vaikka keho olisi kuinka laajentunut tahansa. Tällöin sisäinen koreografia ei ole kunnossa. Eräs vastaajista jakaa saman kokemuksen:

Joskus ihmisen keho voi toimia tosi hyvin ja ääni olla sitten taas ihan jumissa. Tätä on paljon tanssijoilla, en oikein tiedä mistä se johtuu. Se voi olla hengitystekniikka-asia; siis että tanssijan ryhti ja kehon ylösveto on rakennettu äänen ja hengityksen kustannuksella. Kun ääni istuu hyvin kropassa, liikkuu kehokin hyvin keskustajohtoisesti, keho on notkea ja liikkeelle esteetön. Pitäisi ajatella näitä kokonaisuutena. Tanssi- ja laulutekniikkaa harjoitellaan kuitenkin yleensä aina erikseen, ja sitten kun pitäisi lavalla tanssia ja laulaa yhtä aikaa, niin tulee ongelmia. Kehon ja äänen tietoisuuden pitäisi kuitenkin mahtua yhtä aikaa esiintyjän päähän. (Nainen, tanssitaiteilija-koomikko, 43 v.)

4.2.1 Äänen kehollinen kuuleminen

Taisto Reimaluoto puhuu siitä, miten hänen kokemuksensa omaan ääneen on muuttunut. Nuorempana hänen suhteensa omaan ääneensä oli kaksijakoinen ja esimerkiksi oman äänen kuuleminen tuntui hankalalta. Oivalluksen hetki Reimaluodolle on ollut ymmärrys siitä, että ääntä voi kuunnella kehollaan. Sitä ei tarvitse kuulla konkreettisesti, vaan sen voi kuulla sisällään resonoivana ja stimuloivan fyysistä olotilaa. Vuori lainaa teoksessaan ääntä ja kuulemista tutkinutta ranskalaista Alfred A. Tomatista, jonka mukaan korvan ensisijainen tehtävä on stimuloida kehon solut sähköisesti ja näin virittää koko keho vastaanottamaan ja kuulemaan värähtelyä (Vuori 1995, 135, 139).

Reimaluoto kertoo esimerkkinä lapsuuden oivaltavan kuorokokemuksen, jossa hän tunsi ihmisten äänien muodostaman yhteisen resonaatiotilan. Reimaluoto kuvaa kokemusta näin: ”Kokemus siitä, että ihmisen ääni voi kulkea minun kehoni läpi. Fyysinen kokemus kun ääni kulkee kehon läpi kun monta kymmentä ihmistä laulaa yhdessä. Kokonaisvaltainen kokemus, voimakas, suvereeni. Sai aikaan paljon itseluottamusta.”

Syrjän mukaan ääni voi aiheuttaa kokemuksellisesti eräänlaisen ajallisen ja paikallisen tihentymän, jonka ihminen havaitsee voimakkaana ”tässä ja nyt” – tyyppisenä läsnäolokokemuksena (Syrjä 2007, 163). Jaan tämän voimakkaan ja voimaannuttavan kokemuksen monien omien kuoro- ja lauluesiintymisten pohjalta. Ihmisäänet voivat tuntua kehossa miltei maagisilta, kun ne yhdistyvät omaan ääneen. On kokemus sekä omasta äänestä että muiden ympärillä olevien äänistä. Omat ääniaallot sekoittuvat muiden ääniaaltoihin, ja koko keho resonoi. Syntyy yhteinen resonaation tila, eikä omaan äänen, sen tuottamiseen tai tarkkailemiseen kiinnitä erillistä huomiota. Itsen ja toisten välinen raja hälvenee.

Ollessani vaihto-oppilaana päädyin kerran Prahan Kansallisteatterin luennoille, jota piti amerikkalainen arkkitehti, teatteriohjaaja, lavastaja ja taiteen moniosaaja Robert Wilson. Wilson on tehnyt elämänsä aikana produktiota hyvin omalaatuisesta lähtökohdasta käsin. Teosten henkilöt perustuvat suurimmaksi osaksi Wilsonin tapaamiin ihmisiin, joilla on elämässään jokin erityislaatuisuus. Tältä luennolta jäi mieleeni erityisesti Wilsonin adoptoima afroamerikkalainen kuuromykkä poika Raymond Andrews. Wilson kertoi hetken siitä, kuinka hän oli saanut kontaktin Raymondiin pitkän ajan jälkeen, jolloin hän oli yrittänyt löytää kommunikaatiotapaa kuuromykän Raymondin kanssa. Raymond ei reagoinut normaaliin puheeseen millään tavalla, ja hänellä oli aivan omanlainen tapansa äänellä ja liikkua. Sanoja hän ei tuottanut lainkaan. Wilson kertoi heidän olleen yhdessä isossa hallissa, jossa he seisoivat selin toisiinsa hallin eri päädyissä. Robert oli yrittänyt kutsua Raymondia tämän nimellä, mutta hän ei ollut reagoinut mitenkään. Jonkin ajan kuluttua Robert päätti kokeilla muodostaa samansuuntaista ääntelyä, mongerrusta, jota Raymond tuotti kommunikoidessaan: matalaa, takaista, epäselvää kurkkuääntä. Robert mongersi matalammalla äänellä ja muodosti tällä tavoin Raymondin nimen. Tämän Raymond tunsi ja kääntyi kohti Robertia. Oleellista tässä on se, että hän *tunsi* äänen kehossaan, sen värähtelyn ja reagoi siihen kehollaan omanlaisella liikekielellään. Tavallinen ihmisen ”normaali” puhe kulkee sellaisilla taajuuksilla, ettei Raymond

kyennyt reagoimaan siihen, vaan hänellä oli aivan omanlainen tapa hahmottaa ääntä, nähdä ja järjestää maailma oman kehonsa kautta, täysin eri tavalla kuin ihmiset yleensä. Hän kuunteli kehollaan ja reagoi ääniaaltoihin. Otto-Bernsteinin (2006, 72) teoksessa Wilson sanoo, että tärkeintä lavalla olisi kuuntelu ja kokemus kehollisuudesta, ei jotakin mitä pitäisi pukea sanoiksi: ”Katso miten koira vaanii lintua. Sen koko keho kuuntelee. Se ei kuuntele vain korvillaan. Sen häntä kuuntelee, sen jalat kuuntelevat, sen selkäranka kuuntelee, koska se tahtoo linnun. Vain kuuntelemalla tulemme tietoisiksi äänestä.”

Tässä erään teatteri-ilmaisun ohjaajan kokemus kun toisen ihmisen ääni koskettaa.

Hyvä ääni on minulle voimakas. Haluan tuntea äänen selkärangassa. Hyvä ääni tärisyttää lattiaa allani ja vangitsee minut kuiskatessaan. (Mies, teatteri-ilmaisun ohjaaja, näyttelijä, 24 v.)

Sitä pitää heti jostakusta ihmisestä ja tajuaa, että ensivaikutelma johtuu miellyttävästä äänestä. Tai päinvastoin. – – henkilö puhui hyvin erikoisesti – – hänen äänensä meni suoraan läpi ruumiini, se oli hyvin vastemielistä ja ajattelin, että alan kirkumaan, jos hän puhuu vielä kauemmin. (Nainen, esitystaiteilija ja -tutkija, 39 v.)

Edellinen lainaus on esimerkki siitä, miten kuulemme toisten ääniä korvan lisäksi kokonaisvaltaisesti kehollamme. Koska kehomme reagoivat erilaisiin ääniaaltoihin eri tavoin, on tällä suuri merkitys mielikuvien muodostumisessa toisesta ihmisestä. Tietynlainen ääni voi aiheuttaa epämiellyttävää tunnetta kehossa ja siten myös synnyttää negatiivisen vaikutelman henkilöstä. Tästä kokemuksesta puhuvat tanssitaiteilija ja laulaja:

Huono ääni on jumissa kropassa – – ääni ei kuulu hyvin ja sen kuuntelemisesta tulee hankala olo. (Nainen, tanssitaiteilija-koomikko, 43 v.)

Huono ääni on epämiellyttävää kuultavaa. – – Se aiheuttaa minussa usein fyysisiä tuntemuksia – – Ihminen ottaa tietämättään mallia AUDIOKINESTEETTISEN AISTIN KAUTTA. Eli jos kuulee käheää puhetta – – oma ääni käheytyy. Jos laulajalla on vaikeuksia laulaa – kuulija vaistomaisesti reagoi omalla kurkullaan. Tämä on yksilöllistä. Toiset meistä ovat herkempiä kuin toiset. – – Kuuntelutottumukset vaikuttavat suoraan kuulon ja esimerkkioppimisen kautta äänenkäytön tapoihin. (Aulikki Eerola, laulaja)

4.3 Kehon kunto – äänen kunto

”Ääni on lähtöisin kehosta. Niitä ei voi erottaa toisistaan. Sillä keho soittaa ääntä ja ääni kehoa – ne ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa.” (Mies, 19 v.)

Viime keväänä oli aika, jolloin en jostain syystä laulanut paljon enkä käyttänyt ääntäni niin aktiivisesti kuin yleensä. Olin pitkään hiljaa. Olin keskittynyt urheiluun ja tanssiin. Tämän ajanjakson loppupuolella olin äitini luona laulutunnilla, ja hän tokaisi: ”Olet tainnut laulaa paljon, koska äänesi on voimistunut hurjasti!” Ihmettelin kommenttia ja sanoin, etten ollut laulanut vaan lähinnä liikkunut. Keskustelumme aikana tajusin sen, että juoksemisen ja tanssimisen myötä hengitystekniikkani oli muuttunut aktiivisemmaksi ja laajemmaksi, mutta samalla kuitenkin luonnollisemmaksi ja orgaanisemmaksi, koska laulaessani en kiinnittänyt siihen yhtä paljon huomiota kuin ennenmin. Minun oli helpompi hengittää ja tunsin ilmapirran kulkevan laajana koko kehossa. Tunsin kehoni soittimeksi, yhdeksi kokonaisuudeksi äänen kanssa.

Vuosien varrella työskennellessäni olen huomannut, että mitä enemmän läsnä olen kehossani ja tietoinen sen olotilasta, sitä paremmin pysyy äänikin mukana. Kun keho on lämmin, tunnen myös aistieni olevan auki ja herkemät. Tällöin myös ääneni tuntuu resonoivan herkemmin koko kehossa. Fyysisen harjoittelun, esimerkiksi lempilajini lenkkeilyn, jälkeen tunnen, ettei ääntä tarvitse erikseen lämmittää, vaan tietoisuus ja kontakti siihen syntyvät yhteydessä kehon ja aistien lämpenemisen kanssa.

Olen oppinut myös kuuntelemaan äänestäni kehoni olotilaa. Väsyneenä ääni madaltuu ja naisee helpommin ja tuntuu vaivalloiselta puhua pitkiä aikoja. Jos mieli on maassa ja keho tuntuu raskaalta, on miltei mahdotonta laulaa, koska se tuntuu liian rajulta. Ääni tuntuu irralliselta omasta kehosta. Vastaavasti iloisessa ja onnellisessa olotilassa ääni soi ja tuntuu vaivattomalta. Kokemus puhuu sen puolesta, että keho ja ääni ovat yhtä ja toisistaan erottamattomia. Myös fysiologisesta näkökulmasta katsottuna voidaan äänen ja kehon sanoa olevan vuorovaikutuksessa, koska ääni syntyy kehossa hengityksen, ilmapirran ja äänentuottoelimistön avulla. Ei toista ilman toista.

Kellariteatterin nuoret pohtivat kehon ja äänen suhdetta seuraavasti:

Ääni synnytetään keholla. Täten kehon vallitseva tila – rentous, jännitys, heikkous, energisyys jne. – vaikuttaa suoraan ääneen. Tavallaan äänen ”kunto” on siis kehon (ja samoin mielen, sillä ruumis ja mieli ovat yhtä) kunnon mittari. (Mies, 25 v.)

Äänen ja kehon yhteistyöllä voi saada hienoja kokonaisuuksia tai vaihtoehtoisesti mielenkiintoisia ristiriitoja. (Nainen, 22 v.)

Ääni resonoi kehossa ja se myös tuottaa äänen. On hirveän mielenkiintoista missä ja miten saa äänen resonoimaan ja miten mielikuvat voivat auttaa äänen resonointipaikan löytämisessä. Mielestäni ääni ja keho ovat erittäin tiiviisti sidoksissa toisiinsa. Keho on äänen ”tuotantopaikka” ja ääni on lopputulos... (Nainen, 20 v.)

5 Äänimatkani oivalluksia

5.1 Kenelle äänenhuolto kuuluu?

”Tervehdys, yritin vastata, että teatterinjohtaja ei liene oikea ihminen kyselyysi, vaan joku joka ääntään teatterissa myös työkalunaan käyttää, eli näyttelijä.” (Mies, teatterinjohtaja)

Edellä on vastaus, jonka sain eräältä teatterinjohtajalta lähetettyäni sähköpostikyselyn. Tämä on mielenkiintoinen esimerkki siitä, mitä äänenhuollosta ajatellaan tai keille sen ajatellaan kuuluvan. Äänellä on kokonaisvaltainen vaikutus ihmiseen. Se tekee ihmisestä kokonaisen, piirtää ääriviivat ja vie lähemmäs omaa kehoa. Tietoisuuden herättäminen oman äänen ja kehon vuorovaikutuksen kuunteluun mahdollistaa kokonaisvaltaisemman itsensä hahmottamisen ja itsensä tuntemaan oppimisen. Tästä näkökulmasta katsottuna äänenhuolto kuuluu aivan kaikille, ei vain jollekin tietylle ammattikunnalle. Saman näkökulman jakaa myös eräs Kellariteatterin nuorista:

Ääni on mielestäni erottamaton osa persoonaa, ja tässä mielessä siitä huolehtiminen kuuluu kaikille yhtä lailla kuin vaikkapa fyysisen kunnon ylläpitäminen. Harva näin kuitenkaan toimii: uskoakseni lähinnä puhetyöläiset kiinnittävät jatkuvasti huomiota ääneensä. (Mies, 25 v.)

Merkittäviksi löydöiksi, jotka ovat vaikuttaneet ajatteluuni ja ymmärrykseeni äänenhuollosta laajempänä kokonaisuutena, koen erityisesti Hilkka-Liisa Vuoren ja Kristin

Linklaterin tutkimukset siitä, miten ääniaalloilla ja äänen värähtelyllä lähettävien ja vastaanottavien kehojen välillä voi olla suuria vaikutuksia niin oman äänen tuntemiseen kuin kehotuntemukseen. Äänen käsite laajenee tämän tiedon valossa suuremmaksi ilmiöksi kuin puhe- tai lauluääneksi.

Ruumiin värähtelyn kautta ihmisäänen on mahdollista koskettaa toista ruumista eri tavoin. Ääni lähtee kehosta ja kohtaa toisen kehon, joka reagoi ääneen kaikilla osilla. Vuoren mukaan syvältä tietoisuudesta tuleva ääni kulkee syvälle myös toisen ihmisen tietoisuuteen (Vuori 1995, 131). Kuten esimerkiksi sellon matalalla pehmeällä äänellä on rauhoittava vaikutus, koska sen värähtelytaajuus on lähimpänä ihmisääntä, on oman ja toisen äänellä merkittävä yhteys tietoisuuteen. Tämä tarkoittaa sitä, että äänellä on valtava informaationvälitysvoima, vaikkei sanoja olisikaan, kuten kappaleessa 4.2.1 kertamani esimerkki kuuromykästä pojasta osoittaa.

5.2 Tutkimusmatkastani

Matkan varrella on ollut välillä vaikea erottaa aiheita toisistaan erillisiksi kappaleiksi, kuten esimerkiksi ääneen liittyvää kokemuksia ja mielikuvia sekä kehon ja äänen vuorovaikutusta. Aiheet ja kokemukset kulkevat koko ajan kerroksina päällekkäin kuin verkottuneina toisiinsa, eikä niistä tulisikaan puhua erillisinä osa-alueina.

Tutkimusmatkani alkoi kiinnostuksesta ihmisäänen, sen arvostamisesta ja halusta tietää, miten muut ajattelevat omasta äänestään ja äänenhuollon tarpeellisuudesta. Huomaan matkani lopussa, että ajatteluni äänestä tutkimuksen alkuvaiheessa oli lopulta hyvin konkreettinen. Ajattelin ääntä enemmän puhe- tai lauluäänenä ja äänenhuollon käsitin suurimmaksi osaksi ääniharjoitteiden kautta. Nyt näen ihmisäänen laajemmin kokonaisvaltaisena ilmiönä, jolla on monipuolisia voimavaroja ja mahdollisuuksia. Hyvän äänen määritelmä on syventynyt käsittämään koko ihmisen hyvinvoinnin: miten hyvä ääni tulee hyvinvoivasta kehosta ja sen kuuntelemisesta oman äänen avulla.

Olen saanut uudenlaisen syvemmän lähtökohdan sekä omaan työskentelyyn ääneni kanssa arjessa ja esiintyjänä että äänenkäytön opettamiseen. Haluan löytää ja kehittää harjoitteita, joissa pyritään mahdollisimman vapaaseen vuorovaikutukseen kehon ja äänen välillä ja jotka kannustavat oman äänen kanssa leikkittelyyn ja tutkimiseen sekä

oman luonnollisen äänen löytämiseen. Haluan tutkia lisää äänen värähtelyominaisuuksia ja niiden tuomia mahdollisuuksia osana oman kehon tuntemista ja oman luonnollisen äänen löytämistä. Teatteri-ilmaisun ohjaajana haluan viedä eteenpäin sisäistämääni ajattelutapaa ja näkökulmia äänestä ja pitää sen mukana yhtenä osaamisalueenani ja erikoistumisenani kaikissa taiteellisissa produktioissa ja opetustilanteissa.

Tarvitsen vielä lisää työkaluja, mutta niitä on hyvä alkaa kerätä tämän tutkimusmatkan varrella oppimieni ja oivaltamieni asioiden pohjalta.

”Ääni on tärkeä osa minuutta ja identiteettiä, joten siitä huolehtiminen kuuluu kaikille.”
(Mies, 21 v.)

*”Silmät ovat sielun kuvastin,
äänessä sielu soi.”*
(Sihvo 2006, 10)

Lähteet

Anttila Pirkko 2006. Tutkiva toiminta ja Ilmaisu, Teos, Tekeminen. Hamina: Hakatiimi.

Divadlo Home 2012. (Inter)acting With the Inner Partner.
http://divadlohome.net/workshops/workshop_inner_partner.html (Luettu 10.2.2012).

Ellis Carolyn 2003. A Methodological Novel about Autoethnography. Walnut Creek, CA: AltaMira Press, cop. 2004.

Ellis Carolyn & Bochner Arthur 2000. Autoethnography, personal narrative, reflexivity: Researcher as subject. Teoksessa N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (toim.) Handbook of qualitative research. Thousand Oaks, CA: Sage, 733-768.

Eronen Sanna, Kalakoski Virpi, Kanninen Katri, Katainen Saara, Kauppinen Laura, Laarni Jari, Lähdesmäki Mari, Oksala Else, Paavilainen Petri, Penttilä Mia 2003. Persoona. Kehityopsykologia. Helsinki: Edita.

Grotowski Jerzy 2006. Kohti köyhää teatteria. Helsinki: Like.

Kinnunen Helka-Maria 2008. Tarinat teatterin taiteellisessa prosessissa. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Yliopistopaino.

Koistinen Mari 2003. Tunne Kehosi, vapauta äänesi - Äänitimpurin käsikirja. Helsinki: Sulasol.

Laitinen Heikki 1995. Kansanlaulu kunniaan. Uusi kansanmusiikki 1995 (2), 22-23

Laukkanen Anne-Maria & Leino Timo 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus.

Laukkanen Anne-Maria & Leino, Timo 2001. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus.

Linklater Kristin 2012. Linklater Voice. <http://www.kristinlinklater.com/linklater.htm> (Luettu 10.2.2012).

Linklater Kristin 2006. Freeing the natural voice: imagery and art in the practice of voice and language. London: Nick Hern Books.

Numminen Ava 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi: tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Otto-Bernstein Katharina 2006. Absolute Wilson The Biography. Munich: Prestel Verlag.

Routarinne Simo 2004. Improvisoi! Helsinki: Tammi.

Saraste Päivi 2006. Suuntana vapaus: Alexander-tekniikan perusteita: laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa. Kuopio: Kuopion Alexander-tekniikka.

Sihvo Marketta 2007. Terve ääni: äänen hoidon ABC. Helsinki: Kirjapaja.

Sisäisen dialogin toiminta 2012. Acting with the Inner Partner.
<http://groups.yahoo.com/group/fincech/message/2041> (Luettu 15.4.2012).

Syrjä Tiina 2007. Vieras kieli suussa: vieraalla kielellä näyttelemisen ulottuvuuksia näyttelijäopiskelijan äänessä, puheessa ja kehossa. Tampere: Tampere University Press.

Tuisku Hannu 2011. Näyttelijän ruumiin rakentuminen – näyttelijä Taisto Reimaluodon haastattelu, Toim. Maria Silde. Nykynäyttelijän taide: horjutuksia ja siirtymiä. Helsinki: Maahenki.

Vuori Sirkka-Liisa 1995. Hiljaisuuden syvä ääni. Helsinki: Kriittinen korkeakoulu.

Omat muistiinpanot

Eerola Talvikki 2010. Kurssin Acting With the Inner Partner työpäiväkirja. (lokakuu-joulukuu) Praha. (Tekijän hallussa).

Eerola Talvikki 2011. Työpäiväkirja äänityöpajoista. (lokakuu-joulukuu) (Tekijän hallussa).

Lonka Eila 2007. Muistiinpanot luentosarjalta Logopedian perusteet. 8.10.-19.11.2007. Helsingin avoin yliopisto.

Rissanen Olli 2007. Muistiinpanot luentosarjalta Fonetikan perusteet. 19.11-31.12.2007. Helsingin avoin yliopisto.

**Sähköpostikysely ohjaajille, teatteri-ilmaisun ohjaajille, näyttelijöille
ja tanssijoille (lähetetty aikavälillä lokakuu–joulukuu 2011)**

1. NIMI

PAIKKAKUNTA

IKÄ

AMMATTI

2. KUVAILE ÄÄNTÄSI. MITÄ AJATTELET ÄÄNESTÄSI?

3. OLETKO SAANUT ÄÄNIKOULUTUSTA (PUHE, LAULU)? JOS OLET, MINKÄLAISTA,
MISSÄ JA KUINKA PALJON?

4. KEILLE ÄÄNESTÄ HUOLEHTIMINEN MIELESTÄSI KUULUU? (vain puhetyöläiset, vaiko
ihan kaikille)

5. MITÄ ÄÄNESTÄ HUOLEHTIMINEN MERKITSEE SINULLE?

6. PIDÄTKÖ ÄÄNESTÄSI HUOLTA? JOS KYLLÄ, NIIN MITEN?

7. MIKÄ MIELIKUVA SINULLA ON ÄÄNENAVAUksesta?

AVAATKO ÄÄNTÄSI? JOS KYLLÄ, NIIN MISSÄ TILANTEISSA JA MITEN?

8. KUVAILE MILLAINEN ON SINUN MIELESTÄSI HYVÄ/HUONO ÄÄNI?

9. KUVAILE MITEN KEHO JA ÄÄNI LIITTYVÄT MIELESTÄSI TOISIINSA?

(Esimerkiksi miten näet ne yhtenä kokonaisuutena ja erillisinä osa-alueina?)

10. ONKO SINULLA ÄÄNENKÄYTTÖÖN LIITTYVIÄ OIVALLUKSIA?

11. MITÄ HALUAISIT OPPIA ÄÄNESTÄSI?

Kysely Kellariteatterin nuorille äänityöpajojen jälkeen

Nimi/Sukupuoli:

Ikä:

Koulutus/ammatti/opiskelupaikka:

KUN VASTAAT KYSYMYKSIIN, AJATTELE ÄÄNTÄ KOKONAISVALTAISENA, EI VAIN LAULUÄÄNTÄ. PERUSTELE VASTAUKSESI. ☺

1. Kuvaile ääntäsi? Mitä ajattelet omasta äänestäsi?
2. Mitä äänestä huolehtiminen tarkoittaa sinulle?
3. Kuuluuko mielestäsi äänestä huolehtiminen vain puhetyöläisille?
4. Onko äänenhuolto ja äänenavaus mielestäsi tärkeää?
5. Kuvaile miten keho ja ääni liittyvät mielestäsi toisiinsa? (Esimerkiksi miten näet ne yhtenä kokonaisuutena ja erillisinä osa-alueina?)
6. Onko sinulla yleisesti ääneen liittyviä oivalluksia? Jos on, niin minkälaisia? Jos opit, niin mitä opit ääni- ja laulutyöpajan aikana äänestäsi/äänenkäytöstä/äänenavauksesta tms.?
7. Mitä haluaisit oppia äänestäsi?

Kysely kansallisteatterin teatterikasvatusryhmän nuorille

Ikä:

Olen

_____tyttö

_____poika

1. Mikä on suhteesi omaan ääneesi? Mitä ajattelet omasta äänestäsi?
2. Onko äänenhuolto ja äänenavaus mielestäsi tärkeää?
3. Mikä on mielikuvasi äänenavauksesta?
4. Mitä opit ääni- ja laulutyöpajan aikana äänestäsi/äänenkäytöstä/äänenavauksesta tms.?
5. Vapaa sana/kysymyksiä?

Äänityöpajojen harjoitteita Kansallisteatterin teatterikasvatusryhmälle ja Kellariteatterin ryhmälle syksyllä 2011

Äänihippa

Yksi valitaan hipaksi. Hippa valitsee aina jonkun tietyn tavan liikkua ja äännellä ja muut toistavat samaa kun pyrkivät juoksemaan pakoon. Kun hippa saa jonkun kiinni, hänestä tulee uusi hippa ja tämä valitsee oman uuden etenemisliikkeen ja äänen.

(Oma versio Simo Routarinteen leikin pohjalta (Routarinne 2004, 159).)

Äänipallo

Ryhmä seisoo ringissä ja tarkoituksena on heittää kuvitteellista palloa ääniefektin kera. Heittäjä saa keksiä ja päättää aina pallon koon, painon, liikkeen ja äänen. Pallon vastaanottava henkilö toistaa äänen ja liikkeen, pitää sitä hetken yllä ja muokkaa siitä sitten haluamansa näköisen ja kuuloisen pallon ja lähettää se taas eteenpäin. Tarkoitus on, ettei ääni tai liike katkeaisi. Mikä tahansa, ensimmäinen suusta tuleva, ääni kelpaa.

(Routarinne 2004, 161.)

Äänipeili

Jakaudutaan pareihin. Tarkoitus on seurata parin liikettä kuin peili. Etukäteen ei kuitenkaan päätetä kumpi johtaa liikettä. Jonkin ajan päästä liikkeen lisäksi otetaan ääni, joka voi olla mikä tahansa. Tarkoitus on seurata parin ääntä niin, että äänet mukautuivat toisiinsa ja olisivat samalla tasolla. Tärkeää on, että liikkeen- ja äänenvaihtelut ovat rauhallisia, jotta henkilöt pystyvät kuuntelemaan ja seuraamaan toisiaan.

Huomasin harjoitetta vetäessäni, että esimerkiksi äänenvoimakkuuden vaihtelut menivät pareilla yhteen ja äänet mukautuivat toisiinsa. Tilaan syntyi yksittäisten parien äänien lisäksi ryhmän yhteinen äänimaisema. Tunnelmat vaihtuivat samassa tahdissa. (Ks. myös Routarinne 2004, 166–168.)

Kuoronjohtaja maalaa

Kaikki asettuvat kuoromuodostelmaan kasvot kohti yhtä ”kuoronjohtajaa”, joka alkaa omalla kehollaan, kuin tanssien, tehdä erilaisia liikkeitä eri tasoilta. Ryhmän on tarkoitus seurata kuoronjohtajaa ja tehdä hänen liikkeidensä mukaista ääntä mahdollisimman yhtenäisesti toisiaan kuunnellen. (Metropolia Ammattikorkeakoulun musiikinopettaja Paavo Hakulisen opettama harjoite.)

Äänimaisemat

Asetutaan lattialla selinmakuulle siten, että jokaisen päät osoittavat keskelle. Jokaisen tulee olla kosketuskontaktissa vieressä olevan kanssa. Leikin vetäjä antaa erilaisia sanoja ja ryhmän on tarkoitus tuottaa mielikuviansa mukaan yhdessä erilaisia ääniä toisiaan kuunnellen sanan tai tunnelman mukaan. Ryhmä ei saa sopia mitään ääniä valmiiksi, vaan tarkoituksena on elää yhdessä ja löytää yhteinen äänimaailma.

Työpajoissa käyttämiäni sanoja olivat esimerkiksi keittiö, hautausmaa, syysaamu, hiljainen sade, ihmettely, ikävä ja auringonnousu. (Eerola 2011, Työpäiväkirja.)

Äänipiiri

Ryhmä seisoo suuressa piirissä silmät kiinni, kasvot keskustaan päin. Yksi ryhmäläisistä jää ulkopuolelle ohjaajaksi ja koskettaa jonkin piirissä olijan olkapäätä, jolloin tämän on vuoro tuottaa jokin ääni. Muut toistavat äänen mahdollisimman tarkasti yhtä aikaa. Yhteistä ääntä pidetään niin kauan yllä kunnes ohjaaja koskettaa seuraavaa henkilöä, joka tuottaa haluamansa äänen.

Seuraava kierros tehdään silmät auki ja ääneen lisätään myös liike. Kun ohjaaja koskettaa jotakin ryhmän jäsentä, hän tekee äänen ja siihen sopivan liikkeen, joita muut toistavat. Vuoro vaihtuu edelleen kosketuksesta.

Ääni voi myös muuttua lauluksi tai siihen voi liittyä tunnetiloja. Tarkoituksena on fyysistää ja äänellistää kuultu ääni, tunne ja liike. (Koistinen 2003, 166.)

Ihmevekotin

Pienryhmän tehtävänä on suunnitella ja rakentaa itsestään ihmevekotin, joka voi olla minkälainen tahansa (esimerkiksi hassu kone tai mielikuvituksellinen eläin). Vekottimella tulee olla ääni ja sen tulee voida liikkua jollakin tavalla. Jokaisella ryhmän jäsenellä voi olla oma tapansa äännellä, tai vastaavasti ryhmällä voi olla yhteinen ääni. Vekotin voi koostua monen eri osan liikkeestä tai se voi liikkua yhtenäisesti esimerkiksi pyörien. Tärkeintä on ryhmän yhdessä luoma liikkuva ja ääntelevä luomus.

Ihmevekottimet esitellään toiminnassa muille ja muut yrittävät arvata, millaisesta vekottimesta on kysymys. (Koistinen 2003, 169.)

Ihminen soittimena

Jakaudutaan pareihin, joista toinen on A, toinen B. A määrittää ensin B:n eri kehon osille jonkin äänen. Kun A koskettaa jotakin B:n kehon osaa, jolle on määrätty tietty ääni, B tuottaa äänen. A ikään kuin soittaa B:n kehoa. A voi vaikuttaa kosketuksellaan siihen, missä rytmissä ääni tulee. Vaihdetaan osia.

Kun parit ovat saaneet "soittaa" toisiaan jonkin aikaa, esitellään soittimet muulle ryhmälle. (Eerola 2011, Työpäiväkirja.)

Hengittävä ilmapallo

Yksilöharjoitus.

Seistään silmät kiinni. Hengitetään keuhkot täyteen ilmaa ja kuvitellaan, että ilma täyttää koko kehon. Samalla voi levittää käsiään nousta varpaille ja kuvitella olevansa kuin lentoon lähtevä ilmapallo. Kun tulee tunne, että keho on täynnä ilmaa, pidätetään hengitystä hetken.

Seuraavaksi kuvitellaan, että joku tulee ja pistää nuppineulalla ilmapallomme kylkeen ja ilmat lähtevät vähitellen valumaan ulos. Samalla keho menee vähitellen kasaan ja valuu kohti lattiaa, kunnes ollaan selinmakuulla. Lattialla voi hengitellä rauhassa hetken pitkiä sisään- ja uloshengityksiä. Hetken päästä ilmapallo alkaa taas vähitellen täyttyä

ilmasta ja nousta kohti kattoa. Näin päädytään alkuasentoon. Tätä toistetaan muutama kertaan joko yhteisesti tai omassa tahdissa. (Eerola 2011, Työpäiväkirja.)

Yhteys keskustaan

Yksilöharjoitus.

Istutaan tuolilla ylävartalo suorana ja jalat tukevasti maassa. Hengitetään rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Kun olo on rauhallinen, soitetaan omaa kehoa m-, n-, tai ng-äänteillä, joita voi kokeilla eri korkeuksilta. Sävelkorkeutta ei tule miettiä liikaa, vaan ääntä päästetään vapaana ulos. Välillä voi puhalttaa ilmat pois ja lysähtää tuolille. Sisäänhengityksellä kerätään jälleen hyvä istuma-asento takaisin ja toistetaan hyminät. (Koistinen 2003, 177.)